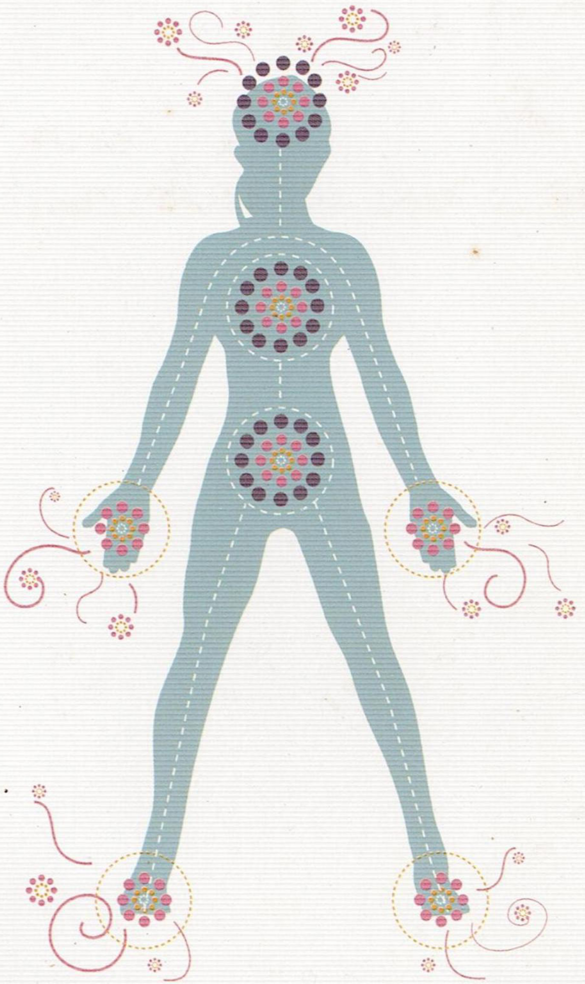
หลวงปู่พุทธะอิสระ



ปราณโอสถ

ปราณโอสถ
หลวงปู่พุทธะอิสระ

ปราณโอสถ

หลวงปู่พุทธะอิสระ

ศิษยานุศิษย์แห่งพุทธะอิสระ รวบรวม
คณะศิษย์และผู้มีจิตร่วมศรัทธา จัดพิมพ์

ปราณโอสถ

หลวงปู่พุทธะอิสระ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-974-496- 228-7
พิมพ์ครั้งที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554
จำนวน 8,000 เล่ม

ผู้สนใจจัดพิมพ์เผยแผ่เพิ่มเติมในโอกาสต่อไป
กรุณาติดต่อที่ **วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ)**
125/1 หมู่ 17 ถ.มาลัยแมน ตำบลห้วยขวาง
อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140
โทร. 034 – 204 823

สารบัญ

คำนำ

หนังสือ ปราณโอสถ เล่มนี้จัดทำขึ้นตามดำริของครูบาอาจารย์หลวงปู่พุทธะอิสระ ซึ่งท่านมีเมตตามอบให้คุณจิโรจน์ ทีปกานนท์ ญาติธรรมอาวุโสเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อแจกให้กับคณะศิษย์เนื่องในวันปีใหม่ 2554

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมขั้นตอนการปฏิบัติปราณโอสถ ขั้นที่ 1-10 ซึ่งองค์ครูบาอาจารย์หลวงปู่พุทธะอิสระได้เมตตาอบรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2551- 2553 โดยได้นำเสนอขั้นตอนการปฏิบัติแต่ละขั้นพร้อมภาพและคำอธิบาย และรวบรวมข้อวิจารณ์ของครูบาอาจารย์ และผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้อง มาร้อยเรียงอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อเป็นคู่มือแนวทางการศึกษาปฏิบัติแก่ผู้สนใจ รวมทั้งใช้ในการฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวสอบกรรมฐานที่ครูบาอาจารย์ท่านให้จัดสอบปฏิบัติทีละคน โดยท่านเมตตาเป็นอาจารย์ผู้สอบเอง เพื่อให้ศิษย์มีความเพียรปฏิบัติได้อย่างถูกต้องจริงจัง ประจักษ์แจ้งใจตนต่อผลสำเร็จในธรรมะแต่ละขั้นที่ตนทำได้ถึงแล้ว

วิชาปราณโอสถ เป็นหนึ่งในกลุ่มวิชาเจริญสติเพื่อการฟื้นฟูรักษาสุขภาพ ที่ครูบาอาจารย์ท่านได้คิดค้นขึ้น โดยใช้หลักสัมมาสติในมรรคาปฏิปทา พัฒนาสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องจนเกิดสัมมาสมาธิ ท่านมีเมตตาอย่างสูงสุดนำมาถ่ายทอดสั่งสอนศิษย์โดยนำมาประกอบกับ

บทเพลง พระสูตรปรัชญาปารมิตา ซึ่งเป็นพระสูตรสูงสุดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ซึ่งมีความไพเราะ บริสุทธิ์ ศักดิ์สิทธิ์ ทำให้การเจริญกรรมฐานมีรูปแบบพิเศษที่ง่าย ฝึกได้พร้อมๆ กันจำนวนมาก และปฏิบัติได้ดีแม้จะเป็นผู้ที่ไม่เคยรู้จักการเจริญสติมาก่อน

ครูบาอาจารย์ได้กล่าวเสมอว่า การศึกษาปฏิบัติธรรมในวิชาปราณโอสถ ต้องเริ่มเป็นขั้นบันได เริ่มจากหยาบไปละเอียด จิตจะค่อยๆ ปราณีตขึ้นเรื่อยๆ ตัวรู้จะชัดแจ้งมากขึ้น สติจะตั้งได้เยอะขึ้น และจะเผชิญต่อทุกปัญหาได้อย่างกล้าหาญ ไม่ตกใจ ไม่หวาดผวา มีสติตรึกตรองได้เยอะขึ้น มีวิธีคิดที่ฉลาดและคิดเป็น แก้ปัญหาได้ฉับไวและตรงจุด ทั้งหมดเกิดจากการค่อยๆ ก่อตัวขึ้นจากการฝึกทีละเล็กทีละน้อย ซึ่งพบว่าแต่ละท่านที่ฝึกปราณโอสถสามารถนำผลานุภาพของสติ สัมปชัญญะ รวมทั้งสมาธิ ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความสงบเย็น ตั้งมั่น ในขณะเดียวกันก็สามารถคิด ทำการงานต่างๆ มากมายได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ ฉับไว มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีพละกำลังพร้อมต่อการทำการงานต่างๆ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ส่วนผู้ป่วยก็สามารถใช้วิชานี้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพความไม่สมดุลต่างๆ ของตนเองได้

ขออนุโมทนาต่อคณะศิษย์หลายท่านที่ได้ส่งมอบข้อมูล ภาพถ่าย และช่วยกันรวบรวมจัดทำหนังสือ วิชาปราณโอสถ เล่มนี้ขึ้น เพื่อมิให้คำสอนอันมีค่ายิ่งนี้สูญหาย หรือกระจัดกระจาย อีกทั้งยังสามารถเป็นแนวทางการศึกษาแก่ผู้สนใจที่ไม่สามารถมาร่วมอบรม หรือมาไม่ทันช่วงเวลาการอบรมดังกล่าว ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมจัดทำ และท่านสาธุชนที่มีศรัทธานำวิชาปราณโอสถไปศึกษาปฏิบัติ ได้มีความเจริญก้าวหน้าในธรรมจนได้รับผลสำเร็จสูงสุดในการปฏิบัติ คือได้น้อมนำพระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์มาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต มีชีวิตที่สำเร็จประโยชน์สูงสุด เป็นที่พึ่งของตนเองและสังคม เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของสังคมไทยต่อไป

คณะศิษย์ผู้จัดทำ

คำปรารภของครูบาอาจารย์

หลวงปู่พุทธะอิสระ

มันเป็นเรื่องไม่ง่ายกับการที่จะเอาผลไม้ตะกร้าหนึ่งนำมาแยกให้ตรงกับประเภทของผลไม้ที่มีสุก มีหวาน มีเปรี้ยว มีมัน มีเค็ม มีเผ็ด ผลไม้ตะกร้านั้นก็คือ ความรู้ของครูที่มี ที่จริงพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้แยกในพระธรรมขันธ์ทั้งแปดหมื่นสี่พัน พระองค์ทรงเจอะเจอโรคอะไรก็จะวางยาให้ตรงต่อโรคนั้น พุทธสาวกเท่านั้นที่จะมาทำหน้าที่แยกแยะโดยการทำสังคยานา ก็คือจัดหมวด หมู่พระธรรมให้เป็นสุตตันตปิฎก พระธรรมปิฎก และวินัยปิฎก ชั่วชีวิตของพระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่านี่คือวินัยปิฎก นี่คือพระอภิธรรมปิฎกหรือนี่คือพระสุตตันตปิฎก แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานไปแล้ว พวกพุทธสาวกทั้งหลายจึงมาแยกแยะหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการเข้าถึงและเรียนรู้ หลวงปู่ไม่ใช่พระพุทธเจ้า แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่าวิชาความรู้ที่สั่งสอนอบรมมานี้ ในแผ่นดินนี้มีใครเขาสอนมันก็คือผลไม้ที่ครูคนนี้เรียนรู้มาแล้วเก็บสั่งสมมาจากประสบการณ์ข้ามภพข้ามชาติ ฉะนั้นการจะมาแบ่งให้เป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเผ็ด รสเค็มให้มันตรงต่อจริตและนิสัยของศิษย์ผู้เรียนรู้ศึกษา บางทีบางครั้งเห็นคนที่จะต้องกินรสเปรี้ยวมากกว่าคนที่จะต้องกินรสหวาน ก็จะต้องเลือกเอาผลไม้ชนิดนี้ออกขายก่อน ออกแจกก่อนเพื่อจะให้คนที่กินรู้สึกสะดุ้ง

รู้สึกตัว รู้สึกที่จะเข้าถึงรสชาติและฤทธิ์พิษของผลไม้ที่มันจะสามารถชำระชะ หรือทำลายโรคได้ในระดับหนึ่ง แต่เป็นเรื่องไม่ง่ายกับการที่จะดึงเอาประโยชน์ของผลไม้ในหนึ่งตะกร้าออกมาจำแนกให้ชัดเจนทุกเรื่องทุกราว หน้าที่ของศิษย์ที่ดีก็ต้องทำหน้าที่เหมือนพุทธสาวก คือแยกแยะหมวดหมู่ของคำสอนที่ครูมีให้มา ไม่ใช่ทำหน้าที่ให้ครูมาแยกแยะ เพราะว่าโรคแต่ละคน ครูก็จะมีคำสอนแตกต่างกัน ถ้าลูกศิษย์เห็นคุณค่าของคำสอนนี้ก็ต้องทำหน้าที่แยกแยะจดบันทึกเรียบเรียงข้อมูลเพื่อให้คนชั้นหลังๆ ได้มาเข้าถึงคำสอนนั้นๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ถูกกับจริตและนิสัยของตนของตน

หลวงปู่อยากบอกว่าความรู้ที่สอนนี่มันไม่มีสอนในตำรา ไม่มีครูคนไหนเขาอบรมสั่งสอนมา แต่เป็นความรู้ที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ที่ข้ามภพข้ามชาติ เพราะฉะนั้นเมื่อศิษย์ได้รับไปแล้ว ก็ควรจะศึกษาสั่งสมและแยกแยะให้ชัดเจน และให้รู้ว่าขั้นตอนในการเข้าถึงยารักษาโรคของตนนั้นควรจะอยู่ในระดับใด และอยากบอกว่าต่อไปนี้ให้ทุกคนได้จดบันทึกเอาไว้บ้าง อย่ามาอาศัยแต่กำลังของครู หลวงปู่ก็แก่ลงไปทุกวัน กระบวนการเรียนรู้ศึกษาอบรม ก็ได้สอนได้อบรมตามเหตุตามปัจจัยให้เหมาะสม ฉะนั้นก็รู้จักจด รู้จักจำ รู้จักวิเคราะห์ รู้จักจัดหมวดหมู่ เหมือนกับคำสอนเรื่องอาการจิต 10 อย่าง

การเดิน การมีความเพียร มันเป็นเครื่องเผาผลาญอกุศลและเผาผลาญกิเลส ขันติ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง **“วิริเยทุกขมัตเจติ” บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร** ทั้งสองสิ่งนี้บางคนเมื่อยบางคนเปลี้ย บางคนเพลียแต่ก็มีความอดทนอดกลั้นเป็นเครื่องเผาผลาญ ในขณะเดียวกันก็ช่วยกำจัดความไร้สติ ความขาดสัมปชัญญะ ความไม่มีสมาธิ ทำให้สติ สมาธิและสัมปชัญญะตั้งมั่น

มาถึงช่วงสุดท้ายในการใช้สติ สมาธิและสัมปชัญญะ มันเหมือนว่าเราควบคุมคอนโทรลพลังภายในกายได้ การที่หลวงปู่สอนให้เดินลมไปตามจุดต่างๆ ในอารมณ์กรรมฐานที่ว่าด้วยเรื่องปราณโอสถ เราจะต้องรู้ให้ได้ว่าลมเดินผ่านจุดนั้น เช่นเมื่อลมเข้าจมูก ก็ต้องรู้ให้ได้ว่าลมเข้าจมูก ลมขึ้น

หน้าผากก็รู้ให้ได้ว่าลมขึ้นหน้าผาก ลมตั้งอยู่ที่กลางกระหม่อมก็ต้องรู้สึกให้ได้ว่ากลางกระหม่อมเรามันร้อน จิตดวงหนึ่งรู้ลม จิตอีกดวงหนึ่งก็ต้องรู้ความร้อน จิตดวงหนึ่งรู้ว่าการเคลื่อนลม จิตอีกดวงหนึ่งก็รู้ว่าลมได้ผ่านจุดที่กำหนดอย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นเราหลับตาลืมตาพริบตาเดียวจิตมันเกิดดับเป็นพันดวง ในพันดวงนั้นจิตมันประกอบไปด้วยกุศลกับอกุศลกับอัพยากฤตจิต คือเฉยๆ เราจะทำอย่างไรให้จิตที่เราหลับตาลืมตามันกลายเป็นจิตที่เราได้กำไรทุกดวง มีกำไรทุกดวง ดวงหนึ่งรู้ลมอีกดวงหนึ่งก็รู้ว่าลมผ่าน ดวงต่อไปก็รู้ว่าผ่านในจุดที่ต้องการให้ผ่าน ดวงต่อไปก็รู้ว่าลมได้เคลื่อนไปในจุดอื่นแล้ว ดวงต่อไปก็รู้ว่าลมได้ผ่านในจุดอื่นๆ ด้วยอย่างนี้เป็นต้น คือมันจะต้องรู้อย่างต่อเนื่องเป็นสายจนกระทั่งลมนั้นมันโดนพ่นออกมาอย่างนี้เป็นต้น เมื่อทำได้อย่างนี้รู้ตลอดสายอย่างนี้ ไม่ต้องพูดถึงเรื่องวิชาปราณโอสถ แม้ลมเจ็ดฐานก็สามารถทำสำเร็จได้

ที่หลวงปู่ต้องมาแยกมันเป็นแต่ละขั้นๆ จริงๆ แล้วเวลาที่หลวงปู่ฝึกหรือศึกษาไม่ได้มาแยกมัน เหมือนเราเก็บผลไม้มาจากต้น แล้วรวมใส่ในตะกร้า สุกลูกไหนก็จะเก็บกินลูกนั้น ลูกไหนยังไม่สุกก็ยังไม่หยิบมากินหน้าที่ของลูกหลาน มันง่ายมาก ไม่ได้เก็บผลไม้ แค่อ้าปาก แล้วหลวงปู่ป้อนฉะนั้น ต้องหาวิธีจดบันทึกเอาไว้ อย่าปล่อยให้มันสูญไปหรือหมดไป

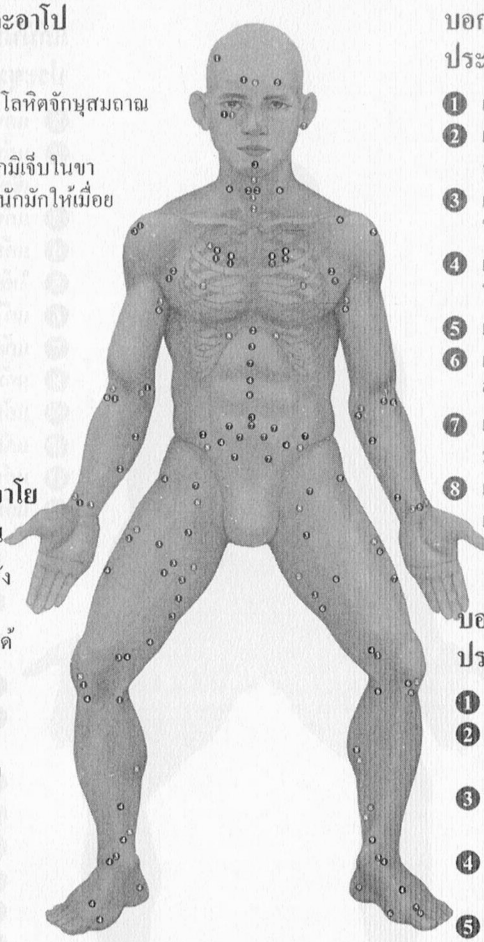
ความหมายวิชาปราณโอสถ

วิชาปราณโอสถ คือกระบวนการที่เอาพลังที่แฝงอยู่ภายในกายมาเป็นเครื่องไม้เครื่องมือในการบำบัดรักษาโรค ซึ่งมันรักษาโรคอะไรได้บ้าง ตั้งแต่ โรคเครียด กระเพาะ ความดัน ไต ตับ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกระดูกต่างๆ แม้กระทั่งการกำกับควบคุมเชื้อโรคร้ายที่อยู่ภายในกาย เช่นโรคมะเร็ง เราสามารถควบคุมการเติบโต หรือการขยายเผ่าพันธุ์ของมันได้ในระดับหนึ่ง ถามว่าสามารถทำได้ระดับนั้นเพราะอะไร ก็เพราะว่า ถ้าเราสามารถรวม 3 พลังที่อยู่ในกายเรา คือ พลังกาย พลังจิต พลังปราณ เอามาใช้ที่จะควบคุม บำบัด รักษา หรือยับยั้งโรคนั้นๆ มันสามารถทำได้ ในขณะเดียวกันวิชาปราณขั้นสูงๆ สามารถเข้าถึง สมาบัติ 8 สมาบัติ 9 และเข้าถึงองค์ภูมิแห่งความดับและเย็นได้

ต้นกำเนิดวิชาปราณโอสถ

วิชาบำบัดรักษาภูมิปัญญาตะวันออกของพวกเรานี้ แม้มีต้นกำเนิดมาจากคำสอนของพวกพราหมณ์ มาจากคัมภีร์อายุรเวท อย่างที่บอกในวันไหว้ครูพระเวทว่า **อายุ** ก็คือชีวิต **เวท** ก็คือศาสตร์หรือความรู้ **"อายุรเวท"** รวมกันแล้วก็แปลว่า ความรู้เรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต ความรู้ในเรื่อง

วิชาปราณโอสถ : วัดอ้อน้อย(ธรรมอิสระ) ต.ห้วยขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม



บอกที่แก้ในกองกะติกะอาโป ประชุมในกองพิศ

1. เส้นนี้แก้ปวดศีศะ เพือโลหิตจักษุสมถาณ
2. เส้นนี้แก้ต้อแก้ง
3. เส้นนี้แก้เปนเหน็ดหยิกมิเจ็บในขา
4. เส้นนี้แก้ไข้ให้ตัวร้อนนักมักให้เมื่อย
5. เส้นนี้แก้นอนมิหลับ
6. เส้นนี้แก้กระหายน้ำ ให้หอบเปนกำลัง
7. เส้นนี้แก้สคริวเพลิง
8. เส้นนี้แก้บาทเพลิง
9. เส้นนี้แก้อันทะพฤกษ์ เกิดเพื่อเตโชพิศ

บอกที่แก้ในกองสมะวาโย ประชุมในกองสมุถาน

1. เส้นนี้แก้ลมให้จักษุพรั่ง
2. เส้นนี้ชื่อทักขิณคุณ จับให้ศีศะลิ้นเจรจามิได้
3. เส้นนี้ชื่อริตคุณจับ ให้เหื่อตกสทกทั้งตัว
4. เส้นนี้อำภาษธิ์ จับให้จักษุมืดมัวยิ่งนัก
5. เส้นนี้ชื่อทิพจักษุ ขึ้นศีศะให้จักษุมืด
6. เส้นนี้แก้ลมเปลียวดำ
7. เส้นนี้ชีวะหาสดมจับ ต้นลิ้นเจรจามิได้
8. เส้นนี้แก้สลักเพ็ช ให้จับสลักอกยอดอก

บอกที่แก้ในกองวิสมะวาโย เกิดแต่อะนันทะจัก

1. ชื่อเพรำพะวาตาจับให้ใจหมุนดั่งกังหันให้เหนื่อย
2. ชื่อหัทยะวาตจับให้มึน ตึงให้ใจลอยอยู่เปนนิจ์
3. ชื่ออัศฎากายจับหาสติ มิได้เขม่นทังกาย ให้ซาไปทังตัวให้แสยง
4. ชื่อพยัตวาโยมรรค จับในที่รวางใจสงัด
5. ชื่อพหิวาตาจับกระทั่งพิศร้ายนักดังสริรบปะพิศ
6. ชื่อสักกะวาตจับให้เจ็บทุกชิ้นเนื้อทั่วทังกาย
7. ชื่อสุมะนาจับให้อันไปทังกายมิได้รู้สึกตน
8. ชื่อวิปัศฌวาตะจับในรวางที่ตั้งแห่งนิมิตรทั้งปวง

บอกที่แก้ในกองวิสมะอาโป ประชุมในกองวาตะโรค

1. เส้นนี้แก้ชักเหม่นจักษุ
2. เส้นนี้แก้ฤศดวง กระทำให้ไอมิหยุด
3. เส้นนี้แก้ลมกระทำ ให้เจรจามิได้ให้ลิ้นหด
4. เส้นนี้แก้ลมรัตคุณ ให้มือตายแลเหน็ดชา
5. เส้นนี้แก้ลมจุกลำคอ
6. เส้นนี้แก้ลมสรรนิบาต ขึ้นสูงปวดศีศะ
7. เส้นนี้แก้ลมให้ดันกม่อม มักเกิดรังแค
8. เส้นนี้แก้ลมมือตาย แลจุกอกแลเจ็บในอก

บอกที่แก้ในกองปันทะอาโป ประชุมในกองเสมหะ

1. เส้นนี้แก้ลมมหาสดม
2. เส้นนี้แก้สรรนิบาต พุทธยักษมีพิศ
3. เส้นนี้แก้นอนมิหลับ เพื่อเสหะ
4. เส้นนี้แก้ลมบาทาชัก ให้เสียวให้เย็น
5. เส้นนี้แก้สลักอก
6. เส้นนี้แก้จับให้จักษุ แขงดังตาเนื้อ
7. เส้นนี้แก้ลมกามะจระ กลายเปนลมวิหก
8. เส้นนี้แก้ลม ให้เสียวเสียดไหวตัวมิได้

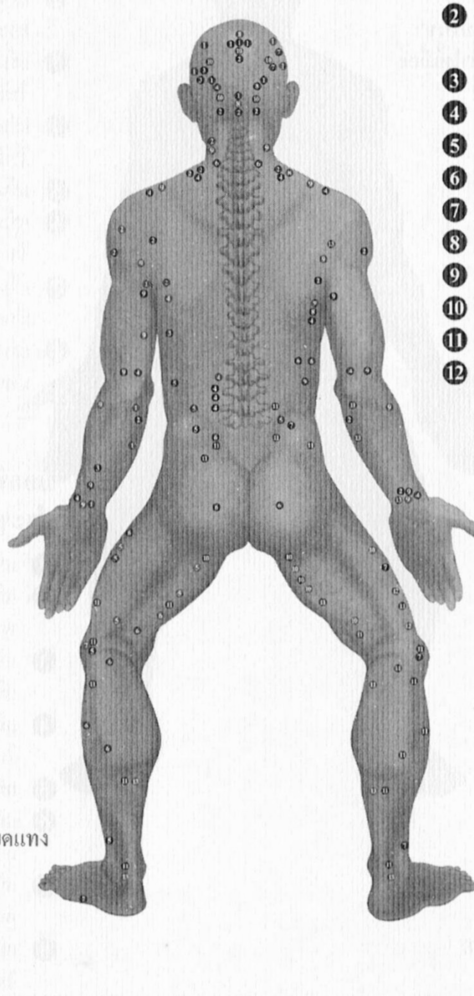
วิชาปราณโอสถ : วัดอ้อน้อย(ธรรมอิสระ) ต.ห้วยขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

แก้ในกองกะตะกะเตโช ประชุมในสรรพพิศ

1. แก้ราชยักษ์
2. แก้ชักบ่ากเบี้ยว
3. แก้จักษุเหลือก
4. แก้ตัวร้อนสตุง
5. แก้เสมหะทัน
6. แก้สคริวเพลิง
7. แก้บาทเพลิง
8. แก้ลมให้กรน
9. แก้ลมชีวหาสดม
10. แก้จักษุพร่า
11. แก้พิศอำทพฤกษ์
12. แก้บวมมีพิศ
13. แก้ร้อนปลายมือ
14. แก้ร้อนปลายเท้า

แก้ในกองวิสมะเตโช ประชุมในสมุถาณ

1. แก้โสตโรค
2. แก้ไหล่ตายที่หนึ่ง
3. แก้ยกมือมิขึ้น
4. แก้ปัศฆาตนอก
5. แก้รัตฆาตนอก
6. แก้สันทฆาตนอก
7. แก้ขัดเข่า
8. แก้ศีศะโรค
9. แก้ไหล่ตาย
10. แก้ไหวตัวมิได้ ให้เสียดแทง
11. แก้เข่าคู้ยกมิออก
12. แก้จะโปง
13. แก้ชักเท้าสทก



แก้มันทะวงษ์ ประชุมในกองเสมหะ

1. แก้ขบเปนกำลัง
2. แก้ปลายปัศฆาต เขือนตอมไดให้ปวดขบ
3. แก้ข้อมือเคล็ด
4. แก้อาภาทธิมีพิศ
5. ให้เสโทตก
6. แก้ไสวะโรค
7. แก้เสมหะเหนียว
8. แก้มวนเสมหะ
9. แก้สอึกเพื่อเสมหะ
10. แก้มือเหน็ดชา
11. แก้ปวดเสมหะ
12. แก้กล่อนน้ำให้ไปปสาวะบ่อย

แก้ในวิสมะเตโช ประชุมในวาตะโรค

1. แก้จักษุมัวหมอง
2. แก้จักษุโรคให้วิงเวียน เจ็บในกระบอกจักษุ
3. แก้โสตตึง
4. แก้ปวดกระบอกจักษุ
5. แก้โลหิตตีขึ้น
6. แก้เสียดตะโพก
7. แก้ลมให้วิงเวียนศีศะ
8. แก้ลมไหล่ตาย
9. แก้ลมแทงสีข้าง เกิดแต่กองปัศฆาต
10. แก้ลมขึ้นสูงตลอด กมอมทั้งสองข้าง
11. แก้ลมให้ขาตาย

บอกที่เกิด ในกองสมะอาโป ประชุมกองในสมุถาณ

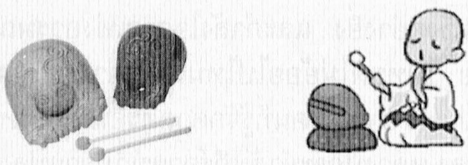
1. จุดนี้แก้ตัวเกิดในขา
2. จุดนี้แก้ลมให้หูหนัก ทั้งสองข้าง
3. จุดนี้แก้ลมจับชัก สทกให้เจ็บอก
4. จุดนี้แก้ลมจับให้จักษุมืดทั้งสองข้าง
6. จุดนี้แก้ให้เพลียง
7. จุดนี้แก้อัทะพฤกษ มีพิศแลลมวิไสยคุณ
8. จุดนี้แก้จักษุเปนหมอกด้วยกำลังลม
9. จุดนี้แก้ปวดศีศะให้จักษุวิงเปนฝ้าหมอก

ของชีวิต หรือศาสตร์ความรู้ที่เกี่ยวกับชีวิต แต่ในคัมภีร์อายุรเวทนี้มีการสอนเรื่องการเข้าฌาน เรียกว่าสมาบัติรักษาโรค แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนที่จะเข้าถึงสมาธิแบบฮินดู หรือแบบพราหมณ์นี้มันต้องใช้คำว่า วิขัมภนปหาน คือการข่ม คือการกดด้วยอำนาจของตบะ ด้วยอำนาจของฌาน ด้วยกำลังสมาธิ กำลังใจอย่างกล้าแข็งอย่างยิ่ง และกำลังใจการเพ่งอารมณ์อย่างแน่วแน่ ไม่เคลื่อนไม่คล้อย ไม่หยดไม่ย้อยไปไหนเลยอย่างนี้ ซึ่งมันก็จะขมึงทึงตึงเครียดจนเกินไป เพราะฉะนั้นคนที่รู้จักศาสตร์อื่นๆ ก็จะหากระบวนการหรือวิธีการที่จะแปลง หลวงปู่ก็จะนำคัมภีร์อายุรเวทมาแปลงเข้ากับศาสนาพุทธ ศาสตร์หรือความรู้สมาธิในวิชาของศาสนาพุทธ มันก็เลยได้มาซึ่งคำว่าปราณโอสถ

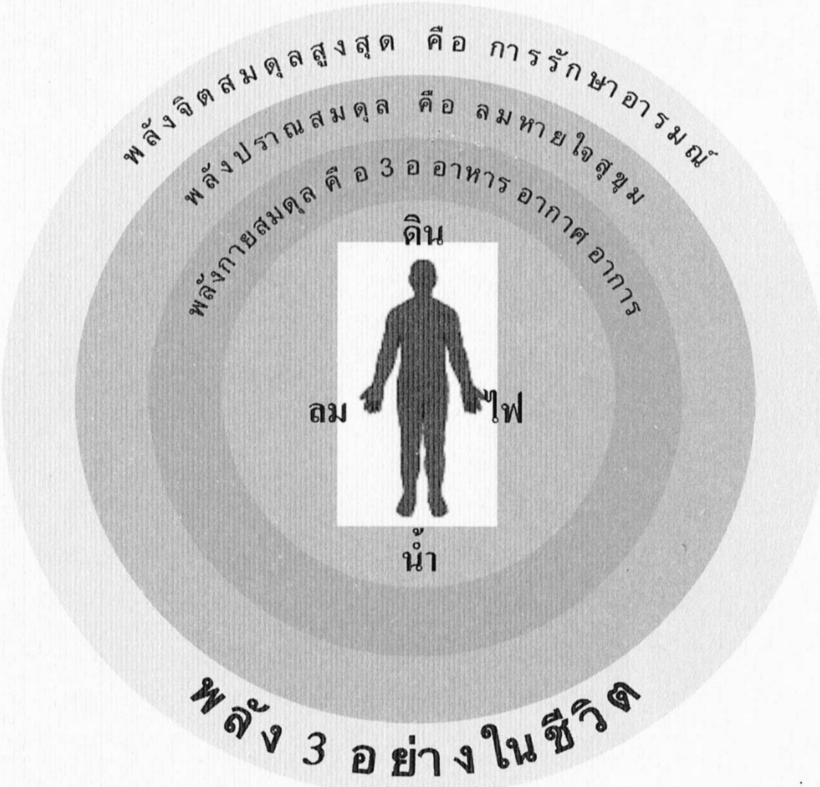
แล้วสมาธิของศาสนาพุทธต่างจากสมาธิในศาสนฮินดูอย่างไร

ปราณโอสถนี้ ใช้หลักคำว่า**สัมมาสติ** และ**สัมมาสมาธิ** ในหลักมรรคาปฏิปทา คือสมาธิที่เห็นชอบ สมาธิที่เป็นเรื่องชอบนี้ เป็นสมาธิที่ไม่เกาะเกี่ยวกับเรื่องของวัฏฏะ ไม่เกาะเกี่ยวกับโลกียะ ไม่เกาะเกี่ยวกับเรื่องสมมุติบัญญัติ แต่เป็น**ความสงบหลังจากที่ได้พบความจริง** คือสงบเมื่อรู้ความจริง รู้ความจริงว่าสรรพสิ่งในกายเรานี้มีมหาภูตรูป ที่หลวงปู่นำ**แผนภูมิมหาภูตรูป**มาให้เห็นก็เพื่อได้รู้ว่าจุดต่างๆ มันมีดิน น้ำ ลม และไฟ ดินทำให้เกิดโรคอะไร น้ำทำให้เกิดโรคอะไร และมันก่อเกิดจากจุดกำเนิดอะไรบ้าง เกิดจากจุดใต้กระหม่อม จากจุดกลางหลัง จุดตรงไหนๆ ก็แล้วแต่ เขาจะมีชื่อของเขาต่างๆ ซึ่งไม่ต้องไปสนใจชื่อ เพราะถ้าไปสนใจชื่อ เราจะไม่สามารถเข้าถึงหัวใจของปราณได้ เอาเป็นเพียงว่าในมหาภูตรูปนั้น เป็นต้นกำเนิดของโรคต่างๆ พอมันเป็นต้นกำเนิดของโรคต่างๆ ผู้ศึกษาเรื่องปราณโอสถก็ต้องรู้ลงไปว่าดินทำให้เกิดโรคอะไร น้ำทำให้เกิดโรคอะไร ลมทำให้เกิดโรคอะไร ไฟทำให้เกิดโรคอะไร เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วถึงเวลา เมื่อมันเกิดโรคตามเหตุปัจจัยในมหาภูตรูป เราก็เอาพลังที่มีอยู่ในกายเราไปเยียวยาบำบัดรักษา

ทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า การเดินตามจังหวะที่เคาะ "บักฮื้อ" คือเคาะปลามังกร ป๊อกๆ ๆ นี่ ถ้าทำได้อย่างนั้นมันทำให้เรามีขณิกสมาธิ คือสมาธิในระดับพื้นฐานทำการงาน เหมาะสมเล็กๆ น้อยๆ ทำได้



ถามว่าจะพัฒนาจากระดับขณิกสมาธิไปสู่อัปปนาสมาธิ หรืออุปจารสมาธิทำอย่างไร ถ้าจากขณิกไปสู่อุปจาระ ก็เพียงแค่ตัดกังวลจากเสียงอื่นๆ นั่นคือจิตเราต้องไม่ไปปรุงจังหวะอื่นๆ ต้องไม่รู้สึกเมามันเคลิบเคลิ้มเพลิดเพลิน ทั้ง 2 หูเรามีแต่คำว่า ป๊อกๆๆ อยู่ตลอดเวลา แล้วก้าวตามจังวะนั้น เสียงป๊อกจะดังกว่าเสียงอื่น แต่ถ้าจิตเรายังไม่พัฒนายังมีเสียงอื่นดังกว่าเสียงป๊อก แล้วเดินก้าวผิดก้าวพลาดก็แสดงว่า ขณิกสมาธิของเรามันยังผิดพลาด ยังไม่ตั้งมั่นยังไม่ละเอียด แต่ถ้าจะพัฒนาให้ตั้งมั่นให้ละเอียด ก็ต้องพยายามที่จะประคับประคองการก้าวให้ตรงกับเสียงบักฮื้อให้ได้ จนกระทั่งเสียงป๊อกดังกว่าเสียงอื่น ชัดเจนกว่าเสียงอื่น ดังกว่าเสียงอื่น ทีนี้สมาธิเราก็จะเข้าไปสู่อุปจาระแล้ว


พลังจิตสมดุลสูงสุด คือ การรักษาอารมณ์
พลังปราณสมดุล คือ ลมหายใจสุขุม
พลังกายสมดุล คือ 3 อ อาหาร อากาศ อาการ
ดิน
ลม
ไฟ
น้ำ
พลัง 3 อย่างในชีวิต

การฝึกปราณโอสถ

วิชาปราณโอสถมีอยู่ 3 ขั้นตอนที่จะต้องเริ่มฝึกหัด

- **ขั้นตอนที่ 1 กาย** ได้จาก 3 อ. คือ อาหาร อากาศ และอาการ
- **ขั้นตอนที่ 2 จิต** เรียกว่า ความสมดุลของอารมณ์ การควบคุมจิตให้อยู่ในที่ตั้งอันเหมาะสม รักษาสมดุลมันได้ ไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์ที่ตาเห็น หูฟัง จมูกได้ ลิ้นรับ กายสัมผัส แม้ใจรับรู้ ก็ไม่กระเพื่อมตาม อย่างนี้ เราจะฝึกพลังแห่งจิตได้ ทำให้จิตนี้แข็งแรงได้ ทำให้จิตนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ นั้นเรียกว่า**พลังจิตที่สมดุล**
- **ขั้นตอนที่ 3 ปราณ** คือสมดุลลมหายใจ และสมดุลธาตุ 4 รักษาลมหายใจให้สม่ำเสมอเหมาะสม และควบคุมบังคับลมหายใจได้อย่างใจหวัง สั้นก็ได้ ยาวก็ได้ แต่หายใจทุกครั้งต้องเป็นประโยชน์ ต้องชัดแจ้ง จริงจัง หนักหน่วง เหมาะสม ไหวพลิ้ว เบาสบาย และผ่อนคลายในที่สุด นั้นคือความหมายของคำว่า**สมดุลของลมหายใจ**

1 สมดุลของกาย ประกอบด้วย 3 อ. คือ

1 อาหาร

2 อากาศ

3 อาการ

อาหาร คือที่เรากินเราฉันเข้าไปนั่นแหละ ต้องเป็นประโยชน์ให้เหมาะสมต่อสุขภาพพลานามัย ให้เหมาะสมกับฤดูกาล ฤดูนี้ต้องกินอาหารที่มีรสเผ็ด ร้อน ขม มันจะได้ไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นหวัด ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ แล้วปอดไม่ชื้น นอกจากกินอาหารตามฤดูกาลแล้ว เมื่อรู้ว่าเราเป็นโรคภูมิแพ้ โรคหวัด โรคปอดชื้น ต้องกินอาหารที่มีรสร้อน และเผ็ด เพราะรสร้อน และเผ็ดจะทำให้ปอดคายน้ำได้ดี สุขภาพพลานามัยก็จะแข็งแรง ร่างกายเมื่อมีอาหารรสร้อนและเผ็ดเข้าไป จะช่วยทำให้เลือดลมเดินสะดวก ต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองก็จะไม่อุดตัน นี่เรียกว่าอาหาร

อากาศ ก็ให้อยู่ในสถานที่โปร่ง แม้กินอาหารดี กินน้ำดี มียาดี แต่อยู่ในที่อากาศไม่ดี อยู่ในมลพิษ สูดอากาศไม่ดี ควันบุหรี่ ก็เรียกว่าอากาศไม่สมดุล

อาการ คืออากัปกิริยาของกาย คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ยกแขน ลดแขน คนบางคนอยู่ในอิริยาบทหนึ่งนาน ก็ทำให้ของเหลวในกายตกตะกอน แล้วก็เป็นรังของโรค เลือดตกตะกอนก็กลายเป็นลิ่มเลือด เป็นไขมันอุดตันในหลอดเลือด อย่างนี้เป็นต้น น้ำเหลืองตกตะกอนก็ทำให้ท่อน้ำเหลืองอุดตัน เมื่อท่อน้ำเหลืองอุดตัน การเดินโคจรของน้ำเหลืองไปจุดต่างๆ ไม่ดี เราก็จะติดโรคง่าย น้ำเหลืองก็คือเครื่องตรวจวัดและกำจัดเชื้อโรค แล้วมันซึมซาบไปทุกอณูของร่างกาย น้ำเหลืองนี้เราจึงต้องใช้อาการ คือการเคลื่อนไหวกายให้มันเหมาะสม เข้าออกกำลัง ดูแลเอาใจใส่สุขภาพพลานามัย ทำความสะอาดรอบๆ กาย สถานที่ เหล่านี้มันเป็นการกระตุ้นให้ต่อมน้ำเหลืองทำงาน กระตุ้นให้เลือดลมเดินสะดวก แล้วตากแดดตอนเช้าๆ ช่วง 6 โมงเช้า ถึง 8 โมง เป็นเรื่องดีมากๆ เพราะทำให้เลือดเรามีสีเข้มข้น

เลือดแดงก็จะเข้มข้น เมื่อเลือดแดงมีสีเข้มข้น แล้วเลือดแดงได้รับแสงอุลตราไวโอเลตแล้ว มันจะทำให้ร่างกายแข็งแรง คือมีภูมิคุ้มกัน กำจัดเชื้อโรคที่เข้าไปข้างในได้ดี เรื่องพวกนี้อยู่ในข้อว่า อาการ เพราะฉะนั้นร่างกายจะแข็งแรงได้ มีอยู่ 3 อย่าง 1 อาหาร 2 อากาศ 3 อาการ จำเอาไว้เลย

2 สมดุลจิต หรือพลังจิต

พลังจิตคืออะไร และอะไรทำให้พลังจิตนี้สมดุลและมีพลัง เรียกว่า มีตบะ มีเดช มีศักดา จิตนี้จะมีเดช มีศักดา มีพลังได้ก็คือ **ต้องรักษาอารมณ์ให้สมดุล**

อารมณ์สมดุล มันจะเป็นกระบวนการจักรพรรดิในการปกครองกายกับปราณให้สมดุลด้วย เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพราหมณ์อายุ 77 ปี มาขอบวชตอนแก่ เนื่องจากเห็นคนเข้ามาบวชก็อยากบวชกับเขาบ้าง เพราะพระสาวกแต่ละองค์บวชก็เป็นพระอรหันต์เหาะขึ้นบนสวรรค์ มีอิทธิฤทธิ์ มีคุณวิเศษ พราหมณ์ ผู้เฒ่าก็อยากเป็นพระอรหันต์บ้าง จึงไปกราบขอพระพุทธเจ้าว่า "ภันเต ภควา ข้าแต่องค์สมเด็จพระศาสดาผู้เจริญ หม่อมฉันปรารถนาจะบวชถวายชีวิตเพื่อสืบอายุขัยพระอรหันตเจ้า" พระพุทธเจ้าทรงตรัส "อนุโมทนาสาธุพราหมณ์ ถ้าอย่างนั้นเธอจงรักษาศีลเถิด" พราหมณ์ถามว่า "ศีลมีกี่ข้อพระเจ้าข้า" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "ศีลมี 227 ข้อ อภิสมาจารอีก 311" พราหมณ์ยกมือนับวันนี้อายุ 77 ถ้ารักษาศีลวันละข้อ อายุเกิน 100 ปีกว่าจะครบตายพอดี จึงถามพระพุทธเจ้าว่า "ไม่ไหวพระเจ้าข้ามันเยอะเกินไป เอาสั้นๆ ง่ายๆ ได้ไหมพระเจ้าข้า" พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า "ได้ ถ้าอย่างนั้นท่านรักษาใจ ศีลไม่ต้องรักษาก็ได้ แต่รักษาใจ" พราหมณ์จึงถามว่า "รักษาอย่างไรพระเจ้าข้า" พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พราหมณ์ว่า "รักษาใจไม่ให้กระเพื่อมตามตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส และใจเกิดอารมณ์ทั้งปวง ไม่ตกเป็นทาสและการครอบงำของอารมณ์นั้นๆ ให้ตั้งดิ่งมั่นอยู่สมดุล ไม่กระเพื่อมตามอารมณ์ที่บีบคั้น และรัดรึงครอบงำ"

พราหมณ์สาธุรับคำสอนของพระศาสดา เจ็ดวันต่อมาสำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทาญาณโดยการรักษาใจอย่างเดียว

ดังนั้น จิตจะสมดุลได้ก็ต่อเมื่อต้องรักษาอารมณ์ แต่รวมแล้วทั้งกายและปราณจะสมดุลสูงสุดก็ต่อเมื่อต้องรักษาใจให้ได้ก่อน พระศาสดาทรงตรัสยืนยันกับพระอานนท์ว่า **"อานนท์ เราตถาคตไม่ยกย่องสรรเสริญในการรักษาทรัพย์ รักษาชีวิต รักษาอวัยวะ และรักษาธรรมเลย ถ้าไม่ได้รักษาใจ เพราะฉะนั้นการรักษาใจจึงเป็นสุดยอดแห่งการรักษา"**

3 พลังปราณ

"ปราณ" คืออะไร ที่จริง "ปราณ" โดยหลักภาษาแล้ว คือ ลมหายใจ แต่มันเป็นลมหายใจที่ไม่ใช่ลมหายใจของคนธรรมดา หมายถึง คนที่มีอัจฉริยภาพในการหายใจ วิชาลมหายใจนี่อย่าดูถูกว่าเป็นเรื่องไร้สาระ มันจะมากอะไรกันหนักหนา แค่หายใจเข้าและพ่นลมออกมาเฉยๆ อย่าดูถูกพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิชาลมหายใจไว้ถึง 16 ขั้นตอน ที่หายใจเข้าๆ ออกๆ พระองค์ทรงแยกไว้ถึง 16 ขั้น แสดงว่ามันต้องพิเศษพิสดารมาก และพระองค์ก็ทรงยืนยันว่า เราตถาคตมีอานาปานสติ คือลมหายใจเป็นวิหารธรรม คือเครื่องอยู่ ถ้าใครจะถามว่าพระพุทธเจ้าอยู่ด้วยธรรมอะไร พระองค์ก็จะตอบว่า เราอยู่ด้วยอานาปานสติกรรมฐาน คืออยู่ด้วยลมหายใจ และมิใช่อยู่เฉพาะเราตถาคต ภิกษุเอย พรหมและเทพทั้งหลายก็อยู่ได้ด้วยลมหายใจ แล้วพวกคุณล่ะ อยู่ได้ด้วยลมหายใจหรือเปล่า ถ้าใช่ ถ้าอยู่ พวกคุณก็ต้องรู้ว่ามันเข้ากี่ครั้ง ออกกี่ครั้ง ถ้าไม่รู้แสดงว่าไม่อยู่แล้วอยู่ได้ด้วยอะไร ก็อยู่กับราคะทางตา โทสะทางหู โมหะทางจมูก โลภะทางกาย อวิชชาในใจ แล้วจะพ่นเข้าพ่นออกเท่าไรในห้านาที กูไม่รู้เรื่องทั้งนั้น ขอให้กูได้เข้าได้ออก แล้วบางทีโกรธก็หายใจเข้าแบบฟืดฟาดๆ อย่างนี้จะเรียกว่าอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับโทสะ? ถ้าอยู่กับลมหายใจ คืออยู่แล้วต้องเข้าใจ รู้จัก สุขุม และคัมภีรภาพในลมนั้น ลมหายใจมันสร้าง

สมดุลให้ชีวิตได้ แล้วหายใจเข้ามาปรุงชีวะกี่กระบวนการ หายใจออกทำลายชีวะกี่กระบวนการ ต้องรู้ ถ้าไม่รู้แสดงว่าเราไม่ได้อยู่กับลมหายใจ

วิชาลมหายใจที่พระพุทธเจ้าแบ่งแยกเป็น 16 ขั้น ขั้นที่ 1- 13 เป็นวิชาสมถะ ทำให้ถึงสมาบัติ 8 ขั้นที่ 13 – 16 เป็นวิปัสสนา ถามว่าเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร ก็ประมาณว่า หายใจเข้าเราระงับกายสังขารรู้อยู่แล้วจึงหายใจเข้า หายใจออกระงับกายสังขาร รู้อยู่แล้วจึงหายใจออก คำว่า **"ระงับกายสังขาร"** คือตาเห็นรูปแล้วไม่ปรุง จึงหายใจออกครั้งหนึ่ง คุณคิดว่ามันสุขุมขนาดไหน มันละเอียดขนาดไหน ขนาดที่ตาเห็นรูปแล้วไม่ปรุงแต่งในรูปนั้นจึงหายใจครั้งหนึ่ง อย่างนี้เขาเรียกว่า **รู้ลมหายใจ เป็นผู้อยู่กับลมหายใจ** เพราะฉะนั้นลมหายใจนี้เมื่ออยู่ขั้นคำว่า **"สมดุล"** มันไม่ใช่หายใจแค่หลอดลม ปอด และถุงลม ถ้าถึงคำว่าสมดุลคุณจะรู้ว่าไม่ได้หายใจแค่จมูกกับปาก แม้หูคุณก็มีลม รูขุมขน ผิวหนังคุณก็มีลมออก ลมมันออกได้ทุกทาง แม้เส้นผม เส้นขน คุณก็มีลมออก **คนที่มีลมสุขุมเท่านั้นจึงจะเรียกว่าเข้าถึงคำว่า "ปราณ"** ปราณตัวนี้จะซำแรกแทรกอยู่ในไขกระดูก และแกนกลางของกระดูก และเข้าไปในทุกอณูของเยื่อกระดูกอ่อน เหล่านี้เป็นปราณ เป็นพลังลม และถ้ากำหนดกฎเกณฑ์แยกแยะและควบคุมมันได้ มันจะรักษาโรคได้

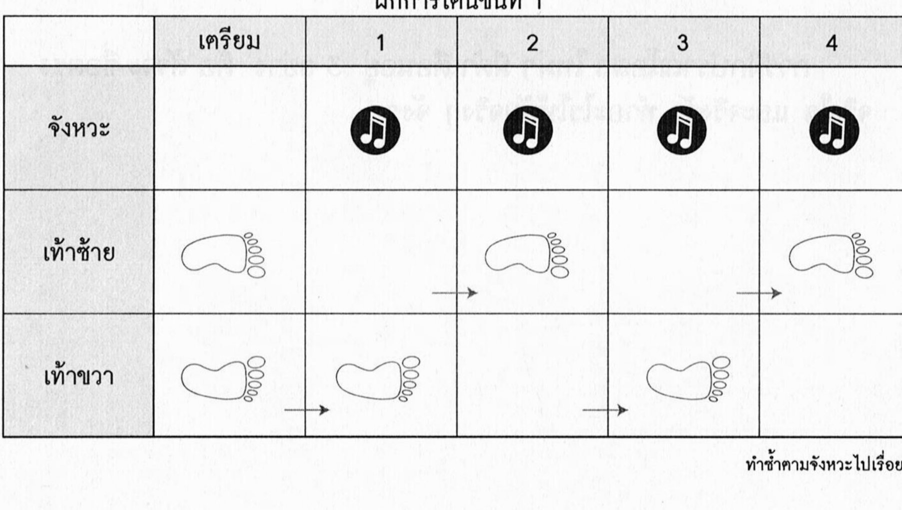
การฝึกปราณโอสถ ใหม่ๆ มีคำเตือนอยู่ 3 อย่าง คือ สัจจะ ซื่อตรง จริงใจ และจริงจัง ทำอะไรให้มันจริงๆ จังๆ

วิธีการปฏิบัติ ขั้น 1- 10

ขั้นที่ 1 : หูฟังเสียง ใจรับรู้ เท้าก้าวเดิน
1 ก้าว ต่อ 1 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 1



ทำซ้ำตามจังหวะไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า วางเท้าพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าพร้อมจังหวะ

(ทำซ้ำตามข้อ 1 และ 2 ไปเรื่อยๆ)

ให้สังเกตเสียงป๊อกครึ่งจังหวะ เมื่อมีเสียงป๊อกอยู่ในครึ่งจังหวะให้หยุด และก้าวในจังหวะต่อไป

วิจารณ์ :

- การเดินขั้นที่ 1 เป็นบาทบรรทัดฐานของทุกๆ ขั้น อย่าลืมว่ากรรมฐานคืองานของจิต ประคองจิตให้อยู่กับกรรมฐานงานที่ทำอย่าให้หลุด
- ต้องตั้งใจเดิน หูฟังเสียงจังหวะ เท้าก้าวเดินตามจังหวะ ใจรับรู้การก้าวและจังหวะ ทำให้จิตอยู่กับเรื่องเดียว คือเรื่องพฤติกรรมของกาย และหูที่ฟังเสียง
- เดินให้ทันจังหวะ ไม่ลงเท้าถึงพื้นก่อนได้ยินเสียง -หรือไม่ลงเท้าถึงพื้นช้าเกินไปหลังได้ยินเสียงป๊อก
- หูฟังเสียง เท้าก้าวเดิน ใจรับรู้ ไม่ใช่ซ่านออกไปข้างนอก อย่าลืมว่าจิตที่ออกไปข้างนอก ไม่มีสติรับรู้ ไม่มีสติคุม ก็คือ จิตที่ไปรับทุกข์ จิตที่ขาดทุน จิตที่ล้มละลาย และเศร้าหมอง

อารมณ์ / ผลการปฏิบัติ :

สติ กาย รวมกันเป็นหนึ่ง ไม่มีล่าช้า ลังเล ไม่แน่ใจ ประหม่าประมาท

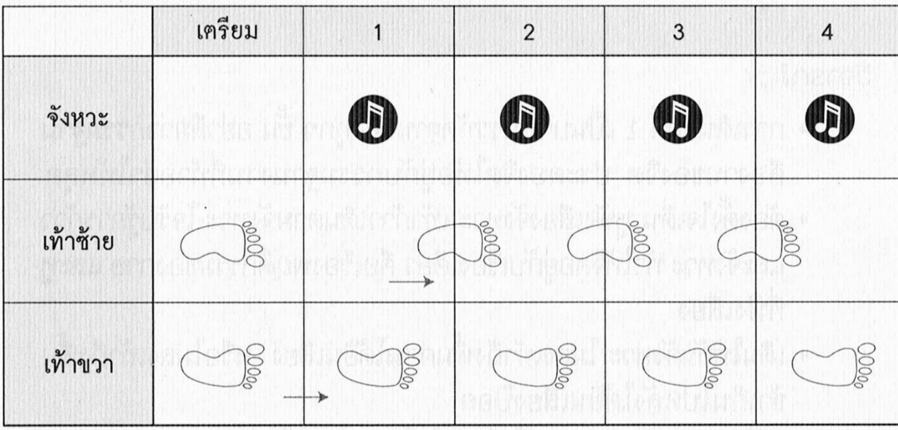
**หมายเหตุ : 1 จังหวะ หมายถึง หนึ่งจังหวะป๊อกการเคาะบักฮื้อ*

ขั้นที่ 2 : ผ่อนคลาย

2 ก้าว ต่อ 1 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 2



ทำซ้ำตามจังหวะไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

จังหวะที่ 1

1.1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

1.2 ก้าวเท้าซ้าย ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นก่อนจังหวะที่ 2 ครึ่งจังหวะ

จังหวะที่ 2

2.1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 2

2.2 ก้าวเท้าซ้าย ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นก่อนจังหวะที่ 3 ครึ่งจังหวะ

ทำซ้ำไปเรื่อยๆ โดยรักษาจังหวะการก้าว ใน 1 จังหวะจะเดิน 2 ก้าว

วิจารณ์ :

- ในหนึ่งจังหวะ จะเดิน 2 ก้าว การเดินในขั้นนี้ต้องก้าวให้ทันทุกจังหวะ เป็นการฝึกปรือสัมปชัญญะ โดยรักษาอารมณ์จิตไว้ให้อยู่ในจังหวะ แค่หูฟัง เสียงใจรับรู้ เท้าก้าวเดินแบบผ่อนคลายไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องกำ
- เดินสบายๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ให้รักษาจังหวะไว้ เมื่อใดที่เราเดินแล้วอยู่ในจังหวะ อยู่ในการก้าวได้ เมื่อนั้นถือว่าเรากำลังทรงสติ แต่ถ้าเมื่อใดที่ก้าวอยู่ ฟังเสียงจังหวะอยู่ แต่อารมณ์และจิตเคลื่อนออกไปข้างนอก แสดงว่าเราขาดสติ สติไม่ได้อยู่กับเรา ก็มีสิทธิ์ ทำ พูด คิด ผิดพลาดอยู่เนืองนิตย์ ถ้าไม่อยากมีชีวิตผิดพลาด ก็ต้องรักษาสติให้อยู่กับตัวได้นานที่สุด

อารมณ์ / พลการปฏิบัติ :

ผ่อนคลาย ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ฝ่าเท้าผ่อนคลาย ขาผ่อนคลาย หลังผ่อนคลาย ลมในกระดูกผ่อนคลาย

ขั้นที่ 3 : ก้าวหนึ่งจังหวะเว้นหนึ่งจังหวะ ไม่ต้องประกอบลมหายใจ 1 ก้าว เว้น 1 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 3

	เตรียม	1	2	3	4	5
จังหวะ						
เท้าซ้าย						
เท้าขวา						
ถ่ายน้ำหนักไปที่			เท้าขวา		เท้าซ้าย	

ทำซ้ำตามจังหวะ 2-5 ไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 1
จังหวะที่ 2 ยกส้นเท้าซ้าย พร้อมถ่ายเทน้ำหนักไปเท้าขวาจนเต็ม
จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้าย ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 3
จังหวะที่ 4 ยกส้นเท้าขวา พร้อมถ่ายเทน้ำหนักไปเท้าซ้ายจนเต็ม
จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 5

(ทำซ้ำตามจังหวะ 2 – 5 ไปเรื่อยๆ)

วิจารณ์ :

- ขั้นนี้จะฝึกสัมปชัญญะมากขึ้น จิตจะละเอียดมากขึ้น ถ้าไม่มีสัมปชัญญะจะก้าวพลาดก้าวไม่ถูก เรียกว่าขั้นสร้างสติและสัมปชัญญะให้แกร่งกล้าขึ้นการกำหนดรู้จังหวะเป็นเรื่องของสติการกระตุ้นให้เท้าได้ก้าวเดิน และถ่ายน้ำหนักทุกก้าวเป็นการทำงานของสัมปชัญญะ
- ถ้าสติและสัมปชัญญะไม่แข็งแรงพอจะทำไม่ถูก เพราะเป็นขั้นที่จะต้องฝึกควบคุมพฤติกรรมตนเองให้กระชับฉับไวตรงต่อสถานการณ์ และกล้าเผชิญต่อเหตุที่คับขันอย่างไม่หวั่นหวาด เป็นขั้นที่ใช้ฝึกลับสัมปชัญญะของตนเองไม่ให้หลุดไม่ให้เคลื่อนและต้องก้าวทันจังหวะ จะเร็วหรือช้า ต้องตามเก็บให้หมดทุกจังหวะ
- การเดินขั้นที่ 3 ให้สำเร็จประโยชน์ได้ จะต้องผ่านการเดินขั้นที่หนึ่งให้ทรงสติไว้ได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน จึงจะทำให้เกิดพลังของสติที่ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะคือปัญญาที่เข้มแข็ง จึงจะเดินในขั้นที่ 3 ได้อย่างผู้ทรงอารมณ์ กำหนดการก้าวได้ตรงต่อทุกจังหวะไม่ขาดตอนและไม่ผิดพลาด
- ต้องรู้จักปรับตัวเองให้เหมาะสมกับทุกจังหวะอย่าให้เร็วไปหรือช้าไป จิตต้องจดจ่อกับจังหวะและการก้าวเดิน การก้าวเร็วหรือช้าต้องมีสติและก้าวให้ทันต้องไม่ให้รู้สึกถึงความแตกต่างในการก้าว ไม่ว่าจะเร็วหรือช้า การก้าวต้องก้าวอย่างมั่นคงเนิบนาบและตรงไปตรงมาเคลื่อนไหวอย่างปกติ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็แสดงให้เห็นว่าสัมปชัญญะกับสติเราแข็งแรงแล้ว และสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดั่งใจ
- **ขั้นนี้ต้องไร้อารมณ์ มีแต่ตัวรู้ หูฟังเสียง ใจรับรู้ เท้าก้าวเดิน ทำ 3 อย่างให้รวมเป็นหนึ่งอย่างชนิดที่ไม่ให้คลาดและไม่ให้พลาดเลยแม้เพียงจังหวะเดียว** ต้องควบคุมตัวเอง ควบคุมเท้า ควบคุม

พฤติกรรม ควบคุมสมองสั่งงาน ใจรับรู้ หูฟังเสียงเท้าก้าวเดิน ต้องทันต่อทุกจังหวะที่เราจะต้องก้าว

- ก้าวผิดก็ไม่ได้ ยกเท้ารอที่จะก้าวก็ยิ่งไม่ได้ ทุกอย่างต้องเคลื่อนไหวเป็นปกติที่ทำอย่างนี้ก็เพื่อให้สติสัมปชัญญะมันตอบสนองต่อทุกสถานการณ์ได้อย่างมั่นคง ไม่ว่าจะเกิดปัญหาและอุปสรรคใดๆ เราจะไม่เพลี่ยงพล้ำต่อสิ่งนั้นๆ จิตเราก็จะไม่ฟูตาม ไม่แฟบตาม สมดุลของจิตก็จะเกิดขึ้น ปราณก็ยิ่งกล้าแข็ง นอกจากปราณจะกล้าแข็งแล้ว ความมั่นคงตั้งมั่นของปราณก็จะตั้งอยู่ได้นานเท่าที่เราต้องการ เหมือนกับท่อน้ำที่ไม่มีอะไรอุดตัน ไม่หักไม่งอ
- มีคำให้ควรที่วิเคราะห์ว่า เดินอย่างมีวิญญาณ กับเดินแบบไร้วิญญาณ **เดินอย่างมีวิญญาณ ก็คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม** แล้วก็ถ่ายน้ำหนักจากซ้ายมาขวา และขวามาซ้าย คำว่าวิญญาณแปลว่าความรับรู้ เดินแบบไร้วิญญาณก็สักแต่ว่าเดิน หูฟังแล้วก้าวไปตามเฉยๆ แต่ไม่มีความรู้เนื้อรู้ตัวทั่วพร้อมภายในกาย อย่างนี้เรียกว่าเดินแบบไร้วิญญาณ เหตุผลอะไรถึงต้องให้เดินแบบมีวิญญาณก็เพราะว่า ต้องการฝึกให้วิญญาณมันแข็งแรง วิญญาณที่แปลว่าความรับรู้ให้มันแข็งแรง

อารมณ์ / ผลการปฏิบัติ :

เราจะสังเกตตัวเองได้ว่า หลังจากที่ฝึกอย่างจริงจังแล้ว จะมีตัวรู้ลอยชัดขึ้น จิตเราจะไม่มีอารมณ์อื่นนอกจากตัวรู้ที่สม่ำเสมอ และความเพียรเรียกว่าวิริยะ มีสติ และมีความตั้งมั่นคือสมาธิ มีสัมปชัญญะคือ ปัญญาธรรมในอินทรีย์ 5 อย่าง จะเกิดขึ้นในเวลาที่เรากำลังทำให้ชัดเจน เป็นองค์ประกอบของจิตผู้มีความเพียรเพ่งอยู่

สัมปชัญญะกับสติเกิดขึ้นในจิตอย่างอัตโนมัติ สามารถควบคุมตัวเองต้องไม่ให้รู้สึกแตกต่าง ในการก้าวไม่ว่าจะเร็วหรือช้า ทุกอย่างเป็นปกติ เร็วก็ก้าวได้ ช้าก็ก้าวทัน ถ้าช้าก้าวได้แล้วเร็วต้องจ้ำ หรือรีบยกเท้า แสดง

ว่าเราผิดปกติ นั่นยังใช้ไม่ได้ ขั้นนี้ยังไม่ถือว่าผ่าน ต้องก้าวจังหวะ มั่นคง เนิบนาบ และก็ตรงไปตรงมาอย่างชนิดไม่ผิดปกติ ไม่ว่าจะเร็วหรือช้า ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าสัมปชัญญะกับสติเราแข็งแรงล่ะ สามารถคอนโทรลพฤติกรรมได้อย่างใจ ไม่ว่าจะเร็วหรือช้า การก้าวต้องไม่แตกต่างกัน

ถ่ายน้ำหนักได้หมดจดทุกก้าวตั้งแต่แรก

ขั้นที่ 4 : ก้าวจังหวะ เว้นจังหวะ เพิ่มลมหายใจเข้าไปทุกครั้งที่ก้าว 1 ก้าว เว้น 1 จังหวะ ประกอบลมหายใจ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 4

	เตรียม	1	2	3	4	5
จังหวะ						
ลมหายใจ		เข้า		ออก		เข้า
เท้าซ้าย						
เท้าขวา						
ถ่ายน้ำหนักไปที่			เท้าขวา		เท้าซ้าย	

ทำซ้ำตามจังหวะ 2-5 ไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าพร้อมหายใจเข้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2 ยกส้นเท้าซ้าย พร้อมหายใจเข้าและถ่ายเทน้ำหนักไปเท้าขวาจนเต็ม (ลมเดียวกับจังหวะที่1)

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้าย ไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจออก วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4 ยกส้นเท้าขวา พร้อมหายใจออกและถ่ายเทน้ำหนักไปเท้าซ้ายจนเต็ม (ลมเดียวกับจังหวะที่3)

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจเข้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะที่ 5

(ทำซ้ำตามจังหวะ 2 – 5 ไปเรื่อยๆ)

วิจารณ์ :

- ก้าวเท้าขวาหายใจเข้า เท้าซ้ายก็หายใจออก อย่าลืมเว้นจังหวะด้วย ให้ลมหายใจ จังหวะ และการก้าวรวมเป็นหนึ่งเดียวกันให้ได้ ไม่ว่าจังหวะนั้น จะช้าหรือเร็วก็ต้องก้าวให้ทันจังหวะ รับรู้การก้าว การถ่ายเทน้ำหนัก จังหวะ และอย่าลืมลมหายใจ
- **การเดินต้องรู้กายในกาย** ทุกครั้งที่ก้าวต้องรู้ว่าน้ำหนักได้ถ่ายไปจากเท้าหนึ่งไปอยู่อีกเท้าหนึ่งอย่างชัดเจน ทุกครั้งที่ก้าวลมหายใจและการก้าวต้องผสานกันรวมเป็นหนึ่ง การจะรู้อย่างนี้ได้ก็คือต้องส่งความรู้สึกไปในกาย ต้องมีสติสัมปชัญญะตื่นตัวอยู่ตลอด **ขั้นนี้ไม่ต้องตามดูลม แต่ทำให้ลมหายใจ และการก้าวไหลเวียนสอดคล้องกลมกลืนผสมผสานกันจนจิตเกิดดับเห็นชัด จังหวะลมหายใจเข้าออกเห็นชัด การก้าวเดินเห็นชัด การถ่ายเทน้ำหนักเห็นชัด** (จิตหนึ่งรู้ลม จิตหนึ่งรู้จังหวะ จิตหนึ่งรู้เว้นจังหวะ จิตหนึ่งรู้การถ่ายเทน้ำหนัก จิตหนึ่งรู้เท้าที่ก้าว ต้องก้าวให้ทันถ้าไม่ทันหมายถึงการเสียสัมปชัญญะไปในจังหวะที่ก้าวไม่ทัน จิตทุกดวงต้องมีตัวรู้ทุกขณะไม่ว่างเว้น)
- ลมหายใจกับการก้าวต้องพอดีกับจังหวะก้าวและหายใจ จังหวะลมหายใจ การก้าว และน้ำหนัก 4 อย่างต้องรวมให้เป็น 1 ขั้นนี้คนไม่มีสติระลึกรู้ สติอ่อนแอ สติฟุ้งซ่าน จะทำไม่ได้ จะไม่ยกขาขึ้นรอไว้ก่อน จะก้าวพอดีกับจังหวะที่จะก้าว ต้องไม่ให้เคลื่อนแม้แต่จังหวะเดียว เก็บให้หมด อย่าให้พลาด

อารมณ์/ผลการปฏิบัติ :

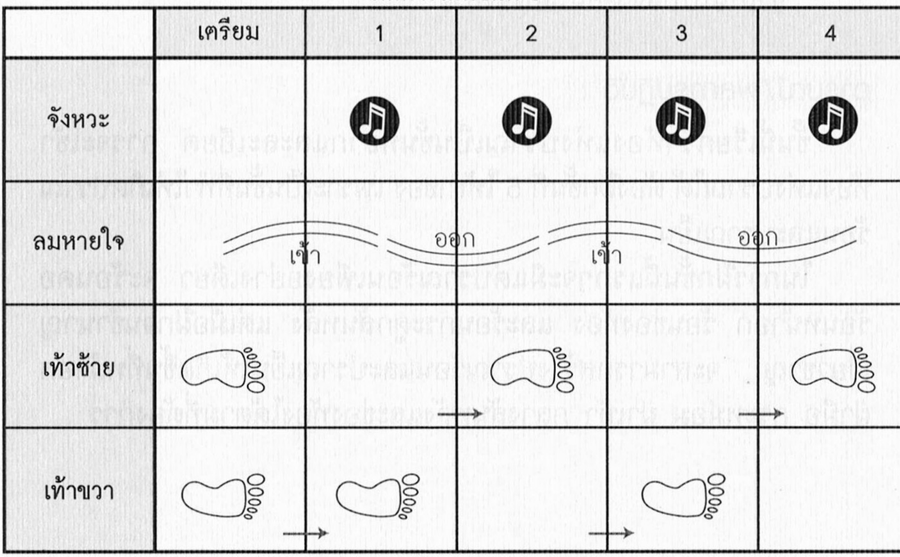
ฝึกเดินจนกว่าจะเกิดปราณเย็นขึ้นที่หน้าอก และเกิดปราณร้อนขึ้นที่ช่องท้อง หรือเกิดไอเย็นที่ช่องท้องไอร้อนที่หน้าอก คนที่มีธาตุลมกับธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน ไอเย็นจะปรากฏที่ช่องท้องก่อน ส่วนคนที่มีธาตุดินกับธาตุไฟเป็นเจ้าเรือนจะมีไอร้อนปรากฏที่ช่องหน้าอกก่อน ฝึกให้สัมปชัญญะแกร่งกล้า รับรู้ได้อย่างนี้จึงจะเรียกว่าใช้ได้

เมื่อทำ 3 อย่าง คือ ใจ กาย จังหวะรวมกันได้จะทำให้เรารู้เนื้อรู้ตัวมากขึ้น ตื่นตัวมากขึ้น กระตือรือร้นมากขึ้น กระฉับกระเฉงมากขึ้น รอบรู้มากขึ้นเข้าใจเยอะขึ้น เมื่อรวมเป็นหนึ่งและรวมกันอยู่นานจนกลายเป็นวสีที่เรียกว่าชำนาญเป็นนิสัย จะทำให้เราอยู่เหนืออารมณ์ปรุงทั้งปวง จะสงบ มีปัญญาตั้งมั่นมองโลกตามความเป็นจริงได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเจอะเจอ ปัญหาอุปสรรคและแรงบีบคั้นใดๆ เราจะชนะมันได้โดยไม่เหนือบ่ากว่าแรง ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องถูกสิ่งใดบีบบังคับ เพราะเราอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น

ขั้นที่ 5 : ก้าวทุกจังหวะ ประกอบลมหายใจ
ก้าวพร้อมลมหายใจ 1 ก้าว 1 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 5



ทำซ้ำตามจังหวะไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

เดินเหมือนขั้นที่ 1 แต่มีลมหายใจประกอบ (ก้าวพร้อมลม)

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจเข้า
วางเท้าพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจออก
วางเท้าพร้อมจังหวะ

(ทำซ้ำตามจังหวะไปเรื่อยๆ สังเกตเสียงป๊อกครึ่งจังหวะให้หยุดและผ่อนคลายลมหายใจก่อนที่จะก้าวเดินพร้อมลมหายใจในจังหวะต่อไป)

วิจารณ์ :

- ขั้น 5 ต้องหายใจให้ทัน และไม่เหนื่อยหอบก้าวเท้าหนึ่งพร้อมหายใจเข้าก้าวอีก เท้าพร้อมหายใจออก สลับกันไปจนรับรู้ถึงปราณที่เกิดขึ้น
- เดินให้ทันจังหวะ ไม่ลงเท้าถึงพื้นก่อนได้ยินเสียง หรือไม่ลงเท้าถึงพื้นช้าเกินไปหลังได้ยินเสียงจังหวะ

อารมณ์/ผลการปฏิบัติ :

ขั้นนี้เรียกว่าห้องแห่งปราณเป็นขั้นที่ยากและละเอียด การจะเข้าห้องแห่งปราณได้ ต้องฝึกขั้นที่ 5 ให้ช่ำชอง เพราะเป็นขั้นที่ทำให้เกิดปราณร้อนและปราณเย็น

ในการฝึกขั้นนี้แรกๆจะมีแต่ปราณร้อนเพียงอย่างเดียว จะร้อนคอร้อนหน้าอก ร้อนช่องท้อง และร้อนกระดูกสันหลัง แต่เมื่อฝึกจนชำนาญเชี่ยวชาญ จะสามารถสร้างปราณร้อนและปราณเย็นให้เกิดขึ้นที่หน้าอก ฝ่ามือ กระหม่อม ฝ่าเท้า กลางสันหลังและช่องท้องได้ตามที่ต้องการ

ขั้นที่ 6 : กายกรรมฐาน

1 ก้าว เว้น 2 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 6

	เตรียม	1	2	3	4	5	6
จังหวะ							
เท้าซ้าย							
เท้าขวา							
ถ่ายน้ำหนักไปที่			เท้าขวา 50%	เท้าขวา 100%		เท้าซ้าย 50%	เท้าซ้าย 100%

ทำซ้ำตามจังหวะไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวา 50%**

จังหวะที่ 3 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาจนเต็ม** (รู้สึกได้ว่าเท้าซ้ายไม่มีน้ำหนัก)

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 5 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าขวาไปเท้าซ้าย 50%**

จังหวะที่ 6 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าขวาไปเท้าซ้าย 100%** (รู้สึกได้ว่าเท้าขวาไม่มีน้ำหนัก)

(ทำซ้ำตามจังหวะ 1 – 6 ไปเรื่อยๆ สลับการก้าวไปมา)

วิจารณ์ :

- ขั้นนี้รู้ก้าว รู้ถ่ายน้ำหนัก รู้จังหวะ ให้มีจิตจดจ่ออยู่กับกรรมที่กำลังทำ ดูการเคลื่อนไหวของน้ำหนักที่ถ่ายจากขวามาซ้าย และถ่ายจากซ้ายมาขวา ให้ตามรู้ไปด้วยเรียกว่า **รู้ภายใน**
- ส่งจิตเข้าไปในกาย ตามรู้การถ่ายเทน้ำหนักให้ชัดเจน **ทุกครั้งที่ก้าวเดินต้องดูภายในพลังภายในต้องเคลื่อนไหว** น้ำหนักตัวที่ทิ้งเท้าขวามาเท้าซ้ายต้องเห็นชัดการถ่ายเทน้ำหนักต้องถ่ายให้หมด เท้าที่จะก้าวไปข้างหน้าต้องสะอาด คำว่าต้องสะอาดคือต้องไม่มีแรงโน้มถ่วงใดๆ ต้องเบาน้ำหนักทั้งหมดต้องอยู่ที่เท้าอีกข้าง

อารมณ์/พลการปฏิบัติ :

อารมณ์กรรมฐานในขั้นนี้คือ จะส่งสติดูการเคลื่อนไหวของพลังในกาย เป็นการก้าวเท้า ถ่ายเทน้ำหนักแล้วย้ายฝ่าเท้า อารมณ์จะสุขุมลุ่มลึก ขั้นนี้อารมณ์กรรมฐานจะแสดงออกที่สีหน้า แววตา พฤติกรรม กิริยาท่าทางที่ล้นออกจากใจจนกลายมาเป็นกายกรรมฐาน

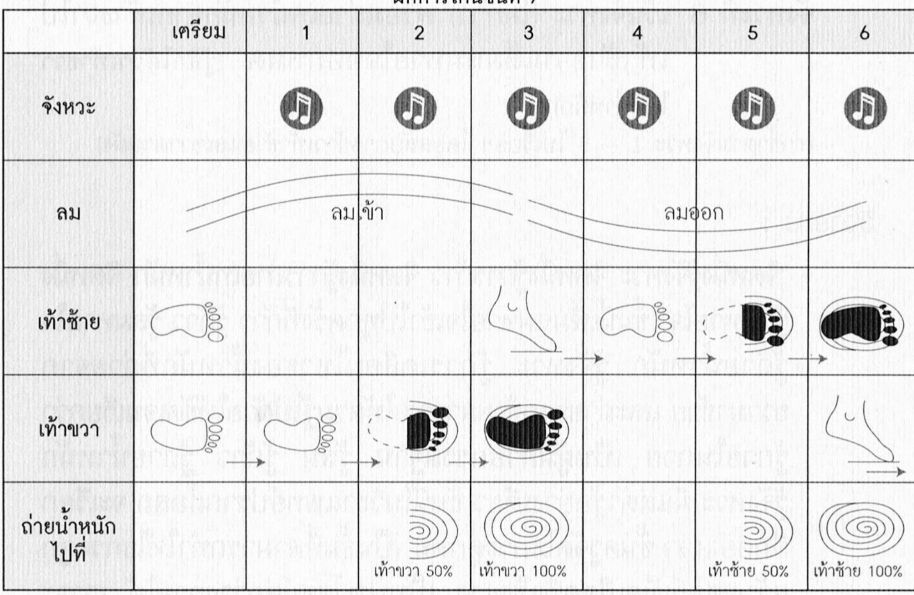
ขั้นนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กายกรรมฐาน ทุกครั้งที่ก้าวเดินต้องมีภายใน พลังภายในต้องเคลื่อนไหว** น้ำหนักตัวที่ทิ้งเท้าขวามาเท้าซ้ายต้องเห็นชัด ส่งความรู้สึกเข้าไปข้างใน ก้าวเว้นสองจังหวะ เว้นสองจังหวะจึงก้าว เวลาย่างก้าวออกไปมันต้องพอดีจังหวะ ไม่ใช่ยกเท้าไว้รอเหยียบ อย่าให้พลาด อย่าให้เคลื่อนจากจังหวะ ไม่มีเรื่องอื่นจะรู้ ยกเว้นเรื่องภายในตัวเอง เรียกว่า **เรียนรู้ตัวเอง**

ขั้นที่ 7 : ขั้นชำระไขกระดูก

1 ก้าว เว้น 2 จังหวะ 1 ลมหายใจ (ก้าวพร้อมลม)

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 7



ทำซ้ำตามจังหวะ 1 - 6 ไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

ทำขั้นตอนเหมือนขั้นที่ 6 แต่ประกอบลมหายใจเข้าไปด้วย

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจเข้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาพร้อมลมหายใจเข้า 50%

จังหวะที่ 3 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาจนเต็มลมหายใจเข้าเต็ม (รู้สึกได้ว่าเท้าซ้ายไม่มีน้ำหนัก)

จังหวะที่ 4 **ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจออก วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ**

จังหวะที่ 5 **เว้นจังหวะ** (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าขวาไปเท้าซ้ายพร้อมลมหายใจออก 50%**

จังหวะที่ 6 **เว้นจังหวะ** (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าขวาไปเท้าซ้ายจนเต็มลมหายใจออกหมด** (รู้สึกได้ว่าเท้าขวาไม่มีน้ำหนัก)

(ทำซ้ำตามจังหวะ 1 – 6 ไปเรื่อยๆ โดยสลับการก้าวเท้าซ้ายและขวาตามผัง)

วิจารณ์ :

- **"จิตหนึ่งรู้จังหวะ จิตหนึ่งรู้การก้าว จิตหนึ่งรู้การถ่ายเทน้ำหนัก จิตหนึ่งรู้ลมหายใจ"** ขั้นนี้เพิ่มลมหายใจเข้าไปทุกครั้งที่ก้าว รู้ก้าว รู้ลมหายใจ รู้ถ่ายน้ำหนัก รู้จังหวะ รู้การเคลื่อนไหวของน้ำหนักที่ถ่ายจากขวามาซ้าย และถ่ายจากซ้ายมาขวา ให้ตามรู้ไปด้วยให้ชัดเจนเรียกว่า **รู้กายในกาย เป็นผู้มีกายกรรมฐาน** รู้ลม รู้ก้าว รู้ถ่ายน้ำหนัก รู้จังหวะ มีแต่ตัวรู้อย่างเดียว ขั้นนี้ในวิชาแพทย์ปราณโอสถ จะเรียกอีกอย่างว่า **ขั้นครูจัดไขกระดูกตน** เป็นขั้นที่สามารถทำให้ไขกระดูกสร้างเซลล์เม็ดเลือดที่แข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ เราจะรู้สึกเองว่า ทำแล้วจะรู้สึกสดชื่น สงบ เย็น ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีกำลังวังชา
- **ต้องทำให้มันรวมเป็นเส้นเดียวให้ได้** หลายคนยังสักแต่ว่าเดิน ลม ก้าว ถ่ายน้ำหนัก จังหวะ ยังไม่เรียงเป็นเส้นตรงนะ นั่นหมายถึงว่ามันยังไม่รวมกันเป็นหนึ่ง ที่จริงมันรวมกันได้ ต้องทำให้มันรวมกันให้ได้ **ลม จังหวะ ก้าว ถ่ายน้ำหนัก มันจะรวมกันได้ต่อเมื่อใจเราเป็นหนึ่งกับมัน มันเป็นหนึ่งกับใจเรา ใจเรากับมันต้องรวมกัน ไม่มีเรื่องอื่นเข้ามาแทรก ทำให้มันเป็นเส้นตรงให้ได้** ถ้าจะถึงขั้นกายกรรมฐานต้องทำให้ได้อย่างนี้ อย่าสักแต่ว่าเดิน ลมเราก็เป็นผู้กำหนด จังหวะเราก็เป็นผู้รับรู้ ก้าวก็เป็นตีนของเรา ถ่ายน้ำหนักก็อยู่ภายในตัวเรา ต้อง

ทำให้มันรวมเป็นเส้นเดียวให้ได้ ใหม่ๆ อาจจะดูเคอะเขิน แตกออกเป็นเสี่ยงๆ ออกเป็นสายๆ ดูมันจะคนละเรื่องกัน แต่ทำไปๆ อย่างจดจ่อจับจ้อง มันจะกลายเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นเรื่องภายในชีวิตเรากายเราไม่ใช่ของคนอื่น อยู่ในตัวเราทั้งหมด

- อย่ากังวลอะไรจนเกินไป เช่นกังวลน้ำหนัก กังวลจังหวะ หรือกังวลลมหายใจ และการก้าว เพราะความกังวลเป็นเภทภัยของการจะรวมตัวของพลังทั้งสี่สาย วิธีจะทำให้ ลม จังหวะ การก้าว และการถ่ายน้ำหนัก รวมเป็นหนึ่งได้ ต้องทำให้ทั้งหมดบาลานซ์กันเสมอกัน อย่ากังวลอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง
- การปฏิบัติธรรมในวิชาปราณโอสถ ต้องเริ่มเป็นขั้นบันได สภาพจิตต้องค่อยๆ ขึ้นทีละขั้น กระโดดข้ามไม่ได้ เพราะถ้าถึงขั้นของการดูลมดูการเคลื่อนไหวกาย ถ่ายเทน้ำหนัก และรับรู้จังหวะ ถ้าสติกับสัมปชัญญะเราไม่แข็งแรงแล้วเราจะรู้สึกรำคาญ แล้วสุดท้ายก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้น มันจะต้องมีการวางพื้นฐาน เตรียมการใครที่มาใหม่ๆ อาจจะลำบาก เมื่อทำถึงขั้นที่ 7 จะดูเหมือนว่ายากเพราะไหนเดี๋ยวจะรู้ลม เดี๋ยวจะมาได้ยินจังหวะ เดี๋ยวจะมากำหนดก้าว เดี๋ยวจะมาถ่ายเทน้ำหนัก ทั้งหมดนี่เป็นเรื่องของการใช้สติและสัมปชัญญะที่แข็งแกร่งมากๆ จึงจะทำให้ได้แล้วเสร็จภายในเวลาเดียวกัน ซึ่งจริงๆ แล้วมันไม่ใช่เวลาเดียวกัน แต่มันต่อเนื่องกลายเป็นสายเส้นเดียวกัน เพราะจิตเมื่อไปรู้ลม ก็จิตนั้นดับแล้ว จิตมารู้กาย จิตนั้น ก็ดับแล้ว จิตมารู้การก้าว จิตนั้นก็ดับอีกแล้ว จิตมารู้จังหวะ จิตนั้นก็ดับอีกแล้ว จิตมารู้การถ่ายเทน้ำหนัก จิตนั้นก็ดับแล้ว เพียงแต่ว่า**ทำให้ทุกดวงที่มันดับ เราคุมและคอนโทรลมันได้** ไม่ใช่จิตหนึ่งรู้ลม อีกจิตหนึ่งแว่บออกไปอีกแล้ว แล้วก็เพิ่งมารู้ อ้าว.. จังหวะเคลื่อนไปแล้ว จิตหนึ่งมารู้การก้าว อ้าวลมหายอีกแล้วจิตต่อมาลมหายอีกแล้วอย่างนี้เป็นต้น นี่แสดงว่าสติสัมปชัญญะไม่ทรงอยู่ในจิต

อารมณ์/ผลการปฏิบัติ :

เราจะรู้ได้ยังไงว่าเราถึงขั้นของกายกรรมฐานแล้ว จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อ เราจะก้าวไม่ผิดเลย จังหวะเล็กจังหวะน้อยเราจะไม่หลงเลย ลมที่เข้าออกก็จะไม่พลาดเลย น้ำหนักตัวที่ถ่ายไปมาระหว่างขวากับซ้ายเราก็จะรับรู้ตลอดเลย ลมที่เข้าและออกเราก็จะกำหนดรู้ชัดได้หมดเลย อย่างนี้จึงเรียกว่าท่านผู้รู้ได้ตื่นแล้ว

วิชาปราณโอสถ ถ้าจะถึงขั้น ชำระไขกระดูก ได้ เราต้องรวมมหาภูตรูปสี่ ให้ได้มหาภูตรูปสี่ ก็คือ

1. การย่างก้าวของเรา เรียกว่า ธาตุดิน
2. ลมหายใจที่เข้าและออก เรียกว่า ธาตุลม
3. การถ่ายเทน้ำหนัก เรียกว่า ธาตุน้ำ
4. เสียงที่ฟัง เรียกว่า ธาตุไฟ

ทั้ง 4 สิ่งนี้เมื่อรวมกันเป็นหนึ่งจึงจะมีพลังสามารถชำระไขกระดูก และทำให้เซลล์กระดูก ไขกระดูก เซลล์ไขกระดูกผลิตเม็ดเลือดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วใครที่เป็นโรคร้ายต่างๆสารพัดโรคก็สามารถจะชำระได้แก้ไขได้ในระดับหนึ่ง แม้ไม่หายขาดก็จะมีอาการทุเลาลง

เรียกว่า**ขั้นฟอกเลือด ฟอกไขกระดูก** ชำระไขกระดูกจะทำให้เลือดสะอาดขึ้น ภูมิคุ้มกันในกายจะแข็งแรงมากขึ้น มากขึ้นกว่าขั้นที่ 4 ปราณในกายร้อนและเย็นจะสมดุล เซลล์ต่างๆ ในร่างกายและต่อมหมวกไตระบบประสาทจะสงบระงับไม่พลุ่งพล่าน

เมื่อทำจนกระทั่ง 4 รวมเป็น 1 มันกลายเป็นเส้นตรงแล้ว มันจะรู้สึกตัวได้ว่า ปราณที่อยู่ในแผ่นดินมันจะไหลรวมเข้ามาสู่ฝ่าเท้าและฝ่ามือเรา จะทะลุเข้าไปกลางกระโหลกหรือกระหม่อม จากปราณที่อยู่ข้างบน บนอากาศมันจะไหลทะลุลงมาจากกลางกระหม่อมลงไปที่ฝ่าเท้าและฝ่ามือ ขั้นนี้จึงเรียกว่าชำระไขกระดูก เราจะรู้สึกตัวเอง ตัวเราจะเบาขึ้น โปร่ง เบา สบายใจเราจะมีตัวรู้ชัดเจน ไม่มีอะไรอื่นเข้ามารบกวน มีแต่ตัวรู้แจ่มชัด ปรากฏไม่มีแม้แต่มลทิน และเครื่องหมักดองที่ทำให้เรารู้สึกได้ว่าน่ารำคาญก็จะ

ไม่มี เราจะรู้สึกได้ว่าเราจะมีพลังเต็มเปี่ยม เหลือเฟือ

วิชาปราณโอสถ ทำได้ขั้นหนึ่งก็ได้ประโยชน์ขั้นหนึ่ง ทำได้ขั้นสองก็ได้ประโยชน์สองขั้น ทำได้ขั้นสามก็ได้ประโยชน์ขั้นที่สาม มันจะมีพัฒนาการแต่ละขั้นของมัน สำคัญว่าต้องทำด้วยวิญญาณ นี่เราเข้าไปถึงขั้นที่ 7 แล้ว การชำระไขกระดูกและวิญญาณเราน่าจะสงบ ระงับ และรู้ชัดตามความเป็นจริงได้บ้าง สังเกตไหมว่าเวลาฝึก ขั้นที่ 6 ที่ 7 ความคิดเรามันจะเยอะขึ้น สัมปชัญญะมันมากขึ้น เวลาเราจะคิดกิจกรรมการงาน หรือเรื่องต่างๆ เราจะละเอียดมากขึ้น วิเคราะห์ได้เยอะขึ้น คำนวณใคร่ครวญได้มากขึ้น เพราะกระบวนการขั้นเหล่านี้ที่ 6 ที่ 7 ที่ 8 มันเป็นกระบวนการที่จะฝึกให้เรารู้จักคิดอย่างมีระบบแล้วก็ใช้ปัญญาในการคิด ไม่ใช่ใช้ความจำหรือสัญญา ฉะนั้นความคิดของเราก็จะกระจ่างแจ่มชัด ก้าวไกลรุ่งเรืองเจริญ

ฝึกให้มันถึงขั้นของเขา ฝึกให้สำเร็จในขั้นนั้นๆ แล้วจะรู้ว่า คำตอบแต่ละขั้นมันมีแตกต่างกัน

ขั้นที่ 8 : ส่งจิตตามรู้ พลังที่เคลื่อนไหวภายในกาย 3 จังหวะแล้วจึงก้าว 1 ก้าว เว้น 3 จังหวะ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 8

	เตรียม	1	2	3	4	5	6	7	8
จังหวะ									
เท้าซ้าย									
เท้าขวา									
ถ่ายน้ำหนักไปที่			เท้าขวา 30%	เท้าขวา 60%	เท้าขวา 100%		เท้าซ้าย 30%	เท้าซ้าย 60%	เท้าซ้าย 100%

ทำซ้ำตามจังหวะ 1-8 ไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

เดินเหมือนขั้นที่ 6 แต่เพิ่มการถ่ายน้ำหนักจากเท้าหลังไปเท้าหน้าอีก 1 จังหวะ รวมเป็นถ่ายเทน้ำหนัก 3 จังหวะ ไม่ต้องประกอบลมหายใจ

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวา 30%

จังหวะที่ 3 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาเป็น 60%

จังหวะที่ 4 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาจนเต็ม (รู้สึกได้ว่าเท้าซ้ายไม่มีน้ำหนัก)

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 6-8 ทำการถ่ายเทน้ำหนักเหมือนจังหวะ 2-4 โดยเปลี่ยนมาเป็นการถ่ายเทน้ำหนักมาที่เท้าซ้าย

(ทำซ้ำตามจังหวะ 1 – 8 ไปเรื่อยๆ โดยสลับเปลี่ยนการก้าวเท้าซ้ายและขวาและรู้ชัดการถ่ายน้ำหนักจากเท้าหลังมาเท้าหน้าเสมอ)

วิจารณ์ :

- เคล็ดของขั้นนี้คือ ส่งความรู้สึกไปในกายแล้วถ่ายเทน้ำหนักลงทุกจังหวะจนครบ 3 จังหวะจึงก้าว ในขณะที่ยังไม่ถึงจังหวะที่ 3 ก็ต้องถ่ายน้ำหนักค่อยๆ ย้ายน้ำหนัก เรียกว่า ถ่ายปราณข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง
- ในขั้นนี้ **จิตตามรู้การถ่ายน้ำหนัก จิตรู้จังหวะ จิตรู้ก้าว จิตรู้พลัง จิตรู้การถ่ายเทน้ำหนักรู้ทั้งภายในและภายนอก** เวลาถ่ายเทต้องถ่ายน้ำหนัก ถ่ายปราณให้หมด และกำหนดให้ชัดเจน ค่อยๆ รินน้ำหนักให้ละเอียดหมดจดให้ครบ 3 จังหวะแล้วจึงก้าว ทุกย่างก้าวจะต้องเนิบนาบและไหลรินไปเรื่อยๆ แต่มีพลัง ตัวจะเบา ไม่มีอะไรที่รีบร้อน

อารมณ์/ผลการปฏิบัติ :

จิตในขั้นนี้ต้องปราณีตและประภัสสร เข้าถึงสุขุมจิต สติเกิดทั่วพร้อมทั้งกายและใจ สติมีเต็มเปี่ยมพร้อมที่จะก้าวไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น ตัวรู้ชัดแจ้งไม่มีความคลาดเคลื่อน จิตอยู่ในกาย กายกับจิตรวมกันเป็นหนึ่ง รู้งานภายในก็คือรู้ในกาย รู้งานภายนอกคือรู้จังหวะ เป็นขั้นของมหาสติอย่างยิ่ง

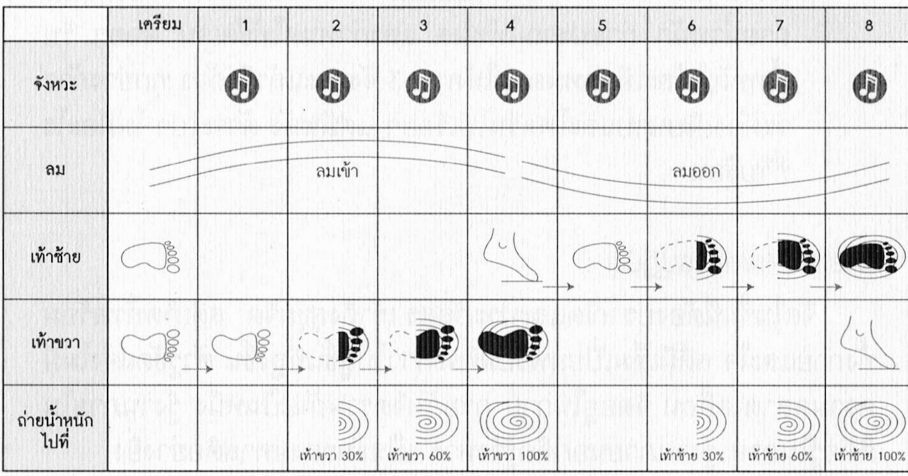
จะทำให้รู้ถึงการเคลื่อนไหวของเลือดลมภายในอย่างชัดเจน สามารถกำหนดในการใช้ปราณรักษาภายในกายได้

ต้องก้าวจนข้อต่อไม่รู้สึกสะเทือนในการถ่ายเทน้ำหนักและย่างก้าวไปข้างหน้า ทำจนมีไอร้อนพุ่งออกมาจากกาย และฝ่าเท้ารู้สึกเหมือนกายลอยอยู่เหนือผิวพื้นจึงจะใช้ได้

ขั้นที่ 9 : ก้าว 1 จังหวะ ถ่ายเทน้ำหนัก 3 จังหวะ ประกอบลมหายใจ

รูป/ผังการเดิน :

ฝึกการเดินขั้นที่ 9



ทำซ้ำตามจังหวะ 1-8 ไปเรื่อยๆ

อธิบาย :

ทำตามขั้นที่ 8 แต่ประกอบลมหายใจเข้าไปด้วย

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าพร้อมหายใจเข้า วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะที่ 2 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวา 30% พร้อมลมเข้า

จังหวะที่ 3 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาเป็น 60% พร้อมลมเข้า

จังหวะที่ 4 เว้นจังหวะ (ไม่ก้าว) **พร้อมถ่ายเทน้ำหนักจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาจนเต็ม ลมเข้าเต็ม (รู้สึกได้ว่าเท้าซ้ายไม่มีน้ำหนัก)**

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมลมหายใจออก วางเท้าถึงพื้นพร้อมจังหวะ

จังหวะ 6-8 ทำการถ่ายเทน้ำหนักเหมือนจังหวะ 2-4 โดยเปลี่ยนมาเป็นการถ่ายเทน้ำหนักมาที่เท้าซ้าย พร้อมลมหายใจออก

(ทำซ้ำตามจังหวะ 1 — 8 ไปเรื่อยๆ โดยสลับเปลี่ยนการก้าวเท้าซ้ายและขวาและรู้ชัดการถ่ายน้ำหนักจากเท้าหลังมาเท้าหน้าเสมอ)

อารมณ์ / ผลการปฏิบัติ :

คือเท้าเราเหมือนลอยเหนือพื้นเหมือนมีปราณมาดันช่องว่างระหว่างฝ่าเท้าเรากับพื้น เหมือนอยู่บนโฟมนุ่มๆ

ขั้นที่ 10 : ขั้นเคลื่อนปราณ
ใช้จิตตานุภาพในการเคลื่อนปราณภายในกาย

อธิบาย :

เดินในขั้นที่1 พร้อมการตั้งจิตไว้ในกายตามจุดที่กำหนด จิตจะต้องตั้งอยู่ทุกจุดภายในกายที่กำหนดไม่ให้เคลื่อน เช่น

ทรงจิตไว้ที่หน้าอก โดยไม่ให้เคลื่อน เดินในจังหวะที่ 1

จิตตั้งไว้ที่ช่องท้อง โดยไม่ให้เคลื่อน เดินในจังหวะที่ 1

จิตตั้งที่กลางกะหม่อม โดยไม่ให้เคลื่อน เดินในจังหวะที่ 1

สิ่งสำคัญ คือจะต้องรับรู้ให้ได้ถึงความอุ่น ณ จุดที่ประคองตัวรู้ไว้ เช่น ประคองจิตไว้ที่หน้าอกอย่างเดียวมีตัวรู้ที่หน้าอก รับที่หน้าอก จำที่หน้าอก คิดที่หน้าอก จังหวะและการก้าวรู้เพียงผิวเผิน แต่ให้รู้จริงๆ ในจุดที่ตั้งไว้

วิจารณ์ :

- จิตเรานี้เหมือนลูกแก้ว ไม่ใช่มองได้ทิศทางใดทิศทางหนึ่ง แต่มองได้รอบ รู้ จำ คิด รับได้รอบตัว แม้จิตจะตั้งอยู่ที่ใด ไม่ใช่ว่าจะทำให้ไม่รู้จังหวะ ไม่รู้การก้าว เพราะมันเปรียบประดุจดั่งลูกแก้วที่มันมองได้รอบตัว ทุกครั้งที่ตั้งจิตไว้ที่จุดใดต้องรู้ให้ได้ว่าอะไรเกิดขึ้นในที่ตั้งแห่งจิต ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ปราณเดินได้ทะลุทะลวงทุกจุด และเป็นขั้นตอนที่จะทำให้ปราณมีพลังอำนาจที่จะช่วยป้องกันรักษาภัยพิบัติและโรคร้ายได้
- **ฝึกตั้งจิตหรือกำหนดจิต** จังหวะและการก้าวรู้อย่างผิวเผิน **ที่รู้สึกมากคือ บริเวณที่ตั้งจิตเอาไว้** หน้าที่ของจิต คือจำ รับ รู้ คิด ไม่ว่ามันจะตั้งอยู่ที่ใดมันก็ยังทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ **การฝึกเช่นนี้เพื่อพัฒนาจิตให้รับ จำ คิด รู้ได้อย่างสมบูรณ์** ไม่ใช่อยู่กับจังหวะ ไม่ใช่อยู่กับการก้าว แต่อยู่กับตัวอยู่กับจุดใดจุดหนึ่งที่เราต้องการให้มันอยู่ โดย

เปล่งอำนาจของจิตออกไปรับรู้ เปล่งอำนาจแห่งการรับ เปล่งอำนาจแห่งการจำ เปล่งอำนาจแห่งความคิด เปล่งอำนาจแห่งการรู้ ออกไปรับรู้การก้าวและจังหวะที่ปรากฏ **ขั้นที่ 10 จิตจะต้องตั้งอยู่อย่างตั้งมั่นทุกจุดได้ภายในกายที่กำหนดให้ แม้ที่สุดที่ปลายขุมขนก็สามารถกำหนดตั้งมั่นได้**

อารมณ์ / ผลการปฏิบัติ :

ขณะก้าวเดินรับรู้ได้ถึงจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในจุดที่กำหนด เกิดความสมบูรณ์ในการรับ จำ คิด รู้

จิตจะต้องตั้งอยู่อย่างตั้งมั่นทุกจุดได้ภายในกายที่กำหนดให้ สามารถรู้สึกได้ว่าร้อนบริเวณที่กำหนดนำจิตไปจับ เช่น หน้าอก ท้อง กระหม่อม ท้ายทอย ต้นคอ กระดูกต้นคอลั่น เส้นเอ็นเคลื่อนจึงใช้ได้

ปิดท้ายการฝึกปราณ

ทุกครั้งที่จบการเดินจังหวะในแต่ละครั้ง ต้องจบลงด้วยการหายใจเข้าเอาลมเข้าไปไล่ลมร้อนออกมา พร้อมกับการระบายลมออกกว้างๆ ยาวๆ

• หายใจเข้ากว้าง ลึก เต็ม รู้ อย่างช้าๆ อย่าหายใจเร็วเพราะจะทำให้เยื่อหุ้มปอดฉีกขาดและเกิดการอึดอัด

• หายใจออกเบาๆ ยาวๆ ช้าๆ ผ่อนคลาย เวลาหายใจออกก็ให้รู้สึกว่าไอร้อนที่อยู่ข้างในได้ระบายออกมากับลมหายใจทั้งทางปากและจมูก

• หลังจากนั้นให้เดินลมไปตามจุดต่างๆ ให้ทั่วร่างกาย

ลำดับการฝึกปิดท้าย

ยืนอยู่กับที่ จิตจับอยู่ที่ลม มีแต่ลมเป็นเรื่องใหญ่ ตามดูลมไป ลมเข้าไปสุดตรงไหน ผ่านที่ไหน และสุดตรงไหน เมื่อลมออก ลมเกิดจากตรงไหน ผ่านที่ไหน และออกหมด ณ ที่ใด ให้ตามดูลม มันไปไหนก็รู้

หายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง กระดูกสันหลัง ลงไปที่ก้นกบ ทะลุมาที่ช่องท้อง ขึ้นมาที่ลิ้นปี่ หน้าอก ลำคอ **ออกปาก**

หายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง กระดูกสันหลัง ลงไปที่ก้นกบ ทะลุช่องท้อง ขึ้นมาที่ลิ้นปี่ หน้าอกลำคอ **ออกปาก**

หายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง กระดูกสันหลัง ลงไปก้นกบ ทะลุไปที่ช่องท้อง ขึ้นมาที่ลิ้นปี่ หน้าอก ลำคอ **ออกปาก**

หายใจเข้าจมูก ลำคอ หน้าอก ลิ้นปี่ ช่องท้องเหนือสะดือ ใต้สะดือ ทะลุไปก้นกบด้านหลังกระดูกสันหลัง ขึ้นไปต้นคอด้านหลัง กะโหลกศีรษะด้านหลังกลางกระหม่อม หน้าผาก **ออกจมูก**

หายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง หัวไหล่ 2 ข้าง มารวมกันที่กระดูกสันหลังตอนกลาง ไหลเรื่องลงไปที่ก้นกบ ทะลุไปที่ช่องท้อง ขึ้นมาที่สะดือ ลิ้นปี่ หน้าอก ลำคอ **ออกปาก**

หายใจเข้าจมูก ลำคอ หน้าอก ลิ้นปี่ ช่องท้อง หัวเหน่า แยกไปที่ขา 2 ข้าง หัวเข่า หน้าแข้ง ข้อเท้า ส้นเท้า ฝ่าเท้า ปลายนิ้วเท้า **หายใจออก**

หายใจเข้าจมูก ลำคอ หน้าอก ลิ้นปี่ ช่องท้อง หัวเหน่า แยกไปที่ขาท่อนบน 2 ข้างลงไปที่หัวเข่า หน้าแข้ง ข้อเท้า ส้นเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า นิ้วเท้า **หายใจออก**

สูดลมหายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง หัวไหล่ 2 ข้าง ต้นแขน 2 ข้าง ข้อศอก ท่อนแขนด้านล่าง ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้วมือ **หายใจออก**

สูดลมหายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง หัวไหล่ สะบัก 2 ข้าง มารวมกันที่กระดูกสันหลัง ลงไปที่ก้นกบ แยกไปที่ก้นซ้าย-ขวา ขาพับซ้าย-ขวา ท่อนขาล่างด้านหลัง ข้อเท้า ส้นเท้าซ้าย-ขวา ฝ่าเท้า ปลายนิ้วเท้า **หายใจออก**

สูดลมหายใจเข้าจมูก หน้าผาก กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะด้านหลัง ต้นคอด้านหลัง หัวไหล่ 2 ข้าง ท่อนแขน 2 ข้าง ข้อศอก ท่อนแขนด้านล่าง ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้วมือ **หายใจออก**

สูดลมหายใจเข้าปลายนิ้วมือ ทำความรู้สึกว่าปลายนิ้วมือดูดลมเข้า ฝ่ามือ ข้อมือ ท่อนแขนด้านล่าง ข้อศอก ท่อนแขนด้านบน รักแร้ หัวไหล่ บ่า 2 ข้าง ต้นคอด้านหลัง กะโหลกศีรษะ กลางกระหม่อม หน้าผาก **ออกจมูก**

เสร็จแล้วผ่อนคลายด้วยการสูดลมเข้า กว้าง ลึก เต็ม รู้ ให้ลมซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กายช้าๆ จนปอดขยาย อกใหญ่กายพอง

หายใจออกเบา ยาว หมด รู้

หายใจเข้า ภาวนาว่าสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข
หายใจออก ภาวนาว่าสัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์

สูดลมหายใจเข้า ยกมือไหว้พระกรรมฐาน ลืมตา
หายใจออกผ่อนคลายแล้วเข้าที่ เตรียมตัวถวายทาน

เค้ามูลปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร
(สูตรแห่งใจ)

เพลงที่ครูบาอาจารย์นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเดินปราณโอสถ แท้ที่จริงแล้วมิใช่เพลงธรรมดา แต่เป็นบทเจริญมนต์ในพระสูตรของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน **ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร (สูตรแห่งใจ)** ซึ่งมีเนื้อหาที่ว่าด้วยปัญญา และความว่าง กล่าวถึงที่สุดของธรรมชาติที่แท้จริง คือ ความว่าง อันพ้นไปจากสมมุติของสังขารธรรมทั้งปวง ซึ่งเป็นการเข้าถึงความจริงอันสูงสุดของพระศาสนา

องค์หลวงปู่พุทธะอิสระท่านเคยบอกกับลูกหลานว่า บทสวดปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตรนี้เป็นบทสวดสูงสุดของศาสนาพุทธฝ่ายมหายาน ถ้าจะเปรียบกับฝ่ายเถรวาท บทสวดสูงสุดของฝ่ายเถรวาทก็คือ บทธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร เป็นบทสวดที่มีความศักดิ์สิทธิ์ มีความเป็นมหามงคล แม้ผู้ฟังจะสวดไม่ได้ ไม่เข้าใจความหมาย แค่ได้ยินได้ฟังก็เป็นบุญ เป็นมงคลยิ่งแล้ว

คำสวดปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร

อายาวะโลกิติซัวรา โบดิสัตจัว กรรมบิรัม ปรัชญาปารมิตาจารัม จารามาโน วียาวะ โลกิติสมา ปัญจะ สกันดา อะสัตตัสจา ซัวปาวะ สูญนิยะปาสัตติสมา อีฮา สารีบุทรา รูปังสูญญะ สูญนิยะตา อีวารูปา รูปานาเวทะสูญ นิยะตา สูญญา นายะนา เวทะ ซารูปัง ยารูปัง สาสูญนิยะตะยา สูญนียะตา ซารูปัง อีวา วีดานา สังญาสัง สการา วียานัมอีฮา สารีบุทรา ซาวาดามา สูญนิยะตะ ลักษาณา อานุภานา อานิรูตาอะมะระ อะวิมะลา อานุนา อาปาริปุนา ทัสมาต สารีบุทรา สูญนิยะตายะนารูปัง นาวิยานา นาสังญานา สังสการานา วียานัม นา จักษุ โสตรากรรณนา ชิวหา กายา มะนา ซานะรูปัง สัพพะ กันดา รัสสัส สปัตตะวียา ดามา นาจักษุ ดาตุ ยาวะนา มะโนวีนยะนัม ดาตุ นาวิดียา นาวิดียาเจียโย ยาวัดนา จาระมา ระนัม นะจาระมา ระนัม เจียโย นาตุขา สมุดานิโรดา มาคา นายะนัม นาประติ นาอะบิส สะมะยัง ตัสมาตนะ ปรัตติถาโพธิสัตวะนัม ปรัชญา ปารมิตา อาสริดะ วิหะรัชชะ จิตตา อะวะระนาจิตตา อะวะระนา จิตตา อะวะระนา นัสติ ตวะนะ ทรัสโสวิปาริยะซา อาติกันดา นิสทรา เนียวานัม ทรียาวะ เรียววะ สิทธะ สาวาบุดดา ปรัชญา ปารมิตา อาสวิชชะ อะนุตตะระ สัมยัก สัมโบดิม อะบิสัมโบดา ทัสมาต เนียทาวียา ปรัชญา ปารมิตา มหามันทรา มหาวิทยะมันทรา อะนุตตะระ มันตรา อสมา สมาธิ มันทรา สาวา ตุขา ปรัชสามานา สังญา อามิ เจียจัว ปรัชญา ปารมิตา มุขา มันทรา ตะติติยะ
“คะเต คะเต ปาระคะเต ปาระสังคะเต โบดิซัวฮา”

คำแปลและความหมายแห่งปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร

“ข้าพเจ้าได้สดับมาดังนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ ใกล้กรุงราชคฤห์ พร้อมด้วยภิกษุหมู่ใหญ่ และพระโพธิสัตว์หมู่ใหญ่ สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงฝึกสมาธิชื่อว่า คัมภีร์ราวสังโฆแท้ และสมัยนั้นพระอริยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์มหาสัตว์ ทรงประพฤติจริยาใน

ปรัชญาปารมิตาอันลึกซึ้ง พิจารณาอยู่อย่างนี้ คือพิจารณาขันธ์ ๕ และความสูญโดยสภาพ

ลำดับนั้น ท่านสารีบุตร ได้กล่าวต่อพระอริยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ด้วยพุทธานุภาพว่า กุลบุตรหรือกุลธิดาใดๆ ใคร่จะประพฤติจริยาในปรัชญาปารมิตาอันลึกซึ้งนั้น จะพึงศึกษาอย่างไร

พระอริยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์มหาสัตว์ อันท่านพระสารีบุตรกล่าวอย่างนี้แล้วได้กล่าวตอบท่านสารีบุตรว่า ท่านสารีบุตร กุลบุตรหรือกุลธิดาใดๆ ใคร่จะประพฤติจริยาในปรัชญาปารมิตาอันลึกซึ้ง เขาพึงพิจารณาอย่างนี้ คือพิจารณาขันธ์ ๕ และความสูญโดยสภาพ

รูป คือ ความสูญ ความสูญนั่นแหละคือรูป ความสูญไม่อื่นไปจากรูป รูปไม่อื่นไปจากความสูญ รูปอันใดความสูญก็อันนั้น ความสูญอันใดรูปก็อันนั้น

อนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือความสูญอย่างเดียวกัน

ท่านสารีบุตร ธรรมทั้งปวงมีความสูญเป็นลักษณะ ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่มัวหมอง ไม่ผ่องแผ้ว ไม่หย่อน ไม่เต็ม อย่างนี้ เพราะฉะนั้นแหละท่านสารีบุตร ในความสูญจึงไม่มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม

ไม่มีจักษุธาตุ จนถึงมโนธาตุ ธรรมชาตินั้น วิญญาณธาตุ

ไม่มีวิชชา ไม่มีอวิชชา ไม่มีความสิ้นไปแห่งวิชชา และอวิชชา

จนถึงไม่มี ความแก่ ความตาย ไม่มีความสิ้นไปแห่ง ความแก่ความตาย

ไม่มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่มีญาณ ไม่มีการบรรลุ ไม่มีการไม่บรรลุ

ท่านสารีบุตร เพราะฉะนั้น ผู้ดำเนินตามปรัชญาปารมิตา ของพระโพธิสัตว์ทั้งหลายแล้ว แต่ยังมีกิเลสห่อหุ้มจิตอยู่ ก็เพราะยังมิได้บรรลุ คืนนั้นจึงไม่สะดุ้งกลัว ก้าวล่วงความขัดข้องสำเร็จพระนิพพานได้ ก็เพราะความไม่มีกิเลสห่อหุ้มจิต

พระพุทธเจ้าทั้งปวง ผู้ตั้งอยู่ในกาลทั้งสาม ทรงดำเนินตามปรัชญาปารมิตาได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะฉะนั้น จึงทูลทราบ มหามนต์ในปรัชญาปารมิตา อันเป็นมหาวิทยามนต์ อนุตระมนต์ อะสัมมะสมมนต์ สัพพะทุกข์ กับสมณมนต์ นี้เป็นสัจจะ เพราะไม่ผิดพลาด

มนต์ที่ท่านกล่าวไว้ ในปรัชญาปารมิตา คือ “ดูก่อน ความรู้ ไป ไป ไปสู่ฝั่ง ไปให้ถึงฝั่ง สวาหา”

ท่านสารีบุตร สัตว์ผู้จะตรัสรู้ พึงศึกษาจริยาในปรัชญาปารมิตาอย่างนี้ ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงออกจากสมาธินั้นแล้ว ได้ประทานสาธุการแก่พระอริยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ว่า

ถูกแล้ว ถูกแล้ว กุลบุตร ข้อนั้นเป็นอย่างนั้น กุลบุตร จริยาในปรัชญาปารมิตาอันลึกซึ้งนั้น อันบุคคลพึงประพฤติอย่างนี้ พระตถาคตอรหันต์เจ้าทั้งหลายย่อมทรงอนุโมทนาอย่างที่ท่านยกขึ้นแสดงแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสคำนี้จบลงแล้ว ท่านพระสารีบุตร พระอริยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ บริษัทอันมีประชุมชนทุกเหล่าและสัตว์โลกพร้อมทั้งเทวา มนุษย์ อสูร คนธรรพ์ ก็มีใจเบิกบาน ชื่นชมภาษิตของพระผู้มีพระภาคด้วยประการฉะนี้

(หมายเหตุ : แผ่น CD ปรัชญาปารมิตาฯ มีจำหน่ายที่มูลนิธิฯ วัดอ้อน้อย)

วิญญาณครู

มีเรื่องหนึ่งอยากเตือนให้ฟังคือ หลวงปู่สังเกตดู ลูกหลานยังไม่ได้วิญญาณของครูไป

ยังไม่ได้วิญญาณของครูคือ ยังไม่เห็นเพื่อนผู้ร่วมเกิด แก เจ็บ ตาย ยังเห็นแก่ตนเป็นใหญ่ ยังเห็นประโยชน์ตน เห็นแต่อัตตา มีอุปาทานในขันธ์ทั้ง ๕ ยังเยอะอยู่ ที่พูดมาอย่างนี้เพราะว่า คนที่ปฏิบัติธรรมมันจะทำลายขันธ์ ทำลายอุปาทาน ทำลายความยึดถือ เหลือแต่น้ำ คือ น้ำใจ มันต้องมีน้ำใจเผื่อแผ่ให้แก่คนรอบข้าง เห็นเขาปฏิบัติไม่ถูก ทำผิดหรือทำไม่ได้ ทำไม่ดี ทำไม่เรียบร้อย ในฐานะที่เราเป็นญาติผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ก็อย่านิ่งดูดาย อย่าทำเฉย ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องบอกกล่าวกัน ยิ่งการปฏิบัติธรรม ได้เห็นทำไม่สมบูรณ์ไม่ถูกต้อง ต้องแนะนำ เพราะเห็นการสร้างบารมีธรรม สร้างบุญ นี่ยังมีแสดงว่า ยังมีอัตตา แน่นอนล่ะ หลายคนยังติดอารมณ์ กำลังเพลิน กำลังติดการปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งเครียด ก็ไม่อยากให้คนอื่น ผู้อื่น เข้ามายุ่งกับโลกส่วนตัวของตัวเอง แต่ถ้าทุกคนเป็นอย่างนี้ และถ้าพระพุทธเจ้าเป็นด้วย เราจะมีโอกาสได้ถึงวันนี้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้นทุกคนต้องคิดเหมือนอย่างพระพุทธเจ้าคิด ต้องเห็นเหมือนดั่งพระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์เห็น อย่าคิดอย่าเห็นเพียงแค่เอาตัวเองเป็นใหญ่และไม่ใส่ใจคนอื่น หลวงปู่ก็จะบอกทุกครั้ง แต่ก็จะมีคนมองไม่เห็นคนพลาด คนผิด คนน่าสงสาร คนควรช่วยเหลือ ไม่ค่อยมีใครเห็น หรือไม่อยากจะเห็นก็ไม่แน่ใจ เพราะฉะนั้นไม่ได้ นี่แสดงว่ายังไม่ได้วิญญาณของครู ได้แค่กากเดนและซากเฉยๆ

จะได้จิตวิญญาณของครู ก็ต้องมีน้ำใจ รู้จักให้อภัย และก็ไม่เห็นแก่ตัว ดูเหมือนจะพูดติดปากแล้วกลายเป็นสูตรสำเร็จของการพูดไปแล้ว แต่พูดไปแล้วเหมือนฟังหูซ้าย แล้วก็ไม่เข้าสมอง รีบย้ายออกหูขวา สมองบอดที่จริงแล้วฟังหูซ้ายที เขามีสมองไว้คั่น มันน่าจะกลับไปคิด เก็บไปคิดบ้างและก็เอามาทำบ้าง ไม่ใช่คิดแล้วไม่ทำ ไม่อย่างนั้นครูก็จะเหนื่อยไปตลอดไม่แบ่งเบาภาระของครู ไม่แบ่งเบาภาระของพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ต้องไปปรับเสียใหม่ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแก้ไขนิสัยให้เป็นคนที่มีอัตตาน้อยลง ไม่อยากใช้คำว่าใจกว้าง เพราะใจกว้างยืนอยู่บนอัตตาก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน ถ้าใจจะกว้างได้ก็ต้องไม่มีภูเขา ไม่มีตัวกูเข้ามายุ่ง มันถึงจะกว้าง ไม่งั้นจะทำให้แผ่นดินกว้างได้ต้องทำลายภูเขา ทำลายตัวกู แล้วแม่น้ำก็จะกว้างเห็นสุดลูกหูลูกตา น้ำใจเราก็จะไหลบ่าไปทั่วทุกสารทิศได้ แต่ถ้ามีตัวกู มันติดตัวกูไหลไปไหนไม่ได้ แล้วจะไหลไปไหนไม่ได้ก็เลยจะทำให้โลกคับแคบเพราะตัวกูใหญ่ไปหมด ไอ้น้ำลึกๆ ก็จะกลายเป็นน้ำตื้นๆ แล้วสุดท้ายก็น้ำแห้ง

นี่คือข้อเสีย คำว่า **"ตัวกู" มันเปรียบดังภูเขา** ยิ่งมีตัวกูมากเท่าไหร่ภูเขาก็ใหญ่มากเท่านั้น ตัวกูมากเท่าไร ภูเขาก็ยิ่งใหญ่มากเท่านั้น แล้วถ้าใครมายกตัวกูเข้าทีหนึ่ง โอ้โหคราวนี้ละก็มโหฬารมหึมา โอ้โห คุณนี่ดีนะใช่ครับพี่ ดีครับผมนิยมครับท่าน โอ้โหตัวกูบานเบอะทีนี้เต็มโลก ทีนี้น้ำก็จะแห้งลงๆ ต้องทำตัวกูให้มันเล็กที่สุด บอกแล้วว่า **ทำดีจนไม่มีตัว ทำอย่างไรจะทำดีจนไม่มีตัว และหมดตัว** ต้องพยายามทำ ครูบาอาจารย์ก็ทำให้ดูแล้ว ก็ไม่จดไม่จำ ไม่ดู ต้องเตือนต้องสอน

อริยวิชา

ผู้ฝึกอริยสัจ คือฝึกวิชาอริยสัจสี่ หรือ อริยวิชา
คนที่ฝึกอริยวิชาหรือวิชาของอริยะ จะต้องหมั่นฝึกปรือ ฝึกให้บ่อยครั้ง
และพยายามอย่างยิ่ง จึงจะพัฒนาเข้าไปสู่อริยชน
นิสัยใจคอ จิตใจ อารมณ์จะแตกต่างไปจาก **ปุถุชน**
เราจะพร้อมทุกเมื่อต่อทุกสถานการณ์ นั่นเรียกว่า **อริยชน**

โอวาท 4 วิชา 3

ผู้ที่จะสามารถเข้าห้องแห่งปราณ ต้องปฏิบัติตนในโอวาท 4 วิชา 3

โอวาท 4

"อ่อนน้อมถ่อมตน ขยันหมั่นเพียร
ซื่อตรง ต่อตนและคนรอบข้าง
มีน้ำใจ ต่อตนและคนรอบข้าง"

วิชา 3

"เรียนรู้ชีวิต ศึกษาวิชชา ลุถึงปัญญา นำพาชีวิต"

ประวัติหลวงปู่พุทธะอิสระ



หลวงปู่พุทธะอิสระ หรือ พระสุวิทย์ ธีรธมฺโม (ฉายาปัจจุบัน) ท่านเป็นชาวกรุงเทพฯ โดยกำเนิด แต่บรรพบุรุษตั้งรกรากอยู่ที่จังหวัดนครปฐม โยมพ่อชื่อนายชมภู โยมแม่ชื่อนางอัมพร นามสกุล ทองประเสริฐ เกิดเมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๔๙๙ การศึกษาเล่าเรียนทางโลก ไม่จบชั้นประถมปีที่ ๔ ส่วนการศึกษาเล่าเรียนทางธรรมนั้นจบนักธรรมเอก

ท่านเริ่มบวชเรียนครั้งแรกเมื่ออายุ ๒๐ ปี โดยบวชที่วัดคลองเตยใน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ โดยมีพระครูธีราภินันท์ เจ้าอาวาสวัดคลองเตยใน เป็นพระอุปัชฌาย์บวช ได้เพียงพรรษาเดียวก็สึกออกไปเป็นทหาร ๒ ปี หลังเสร็จภารกิจทางทหาร ก็กลับมาบวชใหม่ที่วัดเดิม คือวัดคลองเตยใน เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๒๖ ได้รับฉายาว่า "ธมฺมธีโร" แปลว่า "ปราชญ์ทางธรรม เมื่อบวชได้เพียง ๗ วัน พระอุปัชฌาย์ถึงแก่มรณภาพ ท่านจึงศึกษาเล่าเรียนธรรมะด้วยตนเอง โดยอาศัยการอ่านพระไตรปิฎกเป็นพื้นฐาน และต่อมาได้ออกธุดงค์กรรมฐานตามป่าเขาต่างๆ โดยไม่ได้กราบขอเป็นศิษย์กับท่านผู้ใด

ชีวิตในวิถีโพธิศรัทธา

ชีวิตการเป็นนักบวชของท่าน ไม่มีสมบัติ เงินทองเป็นของตัวเอง ท่านมีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ และได้กระทำหน้าที่ของพระและครู ผ่องถ่ายจิตวิญญาณ พระธรรมคำสอนและการงานในวิถีพุทธแก่ศิษย์และพุทธศาสนิกชนตามแนวทางปรัชญาพุทธ ทั้ง ๒ แขนง คือ **การพัฒนาปัญญา เพื่อการพ้นทุกข์ (หินยาน) และสร้างสรรค์การงานอันใหญ่ เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูล (มหายาน)** โดยมิได้แบ่งแยก

ท่านได้กล่าวไว้ว่า *"สภาวะสูงสุดของหินยาน คือ สุญญตา ความว่างจากตัวตน พ้นทุกข์ ส่วนมหายาน สอนไว้ว่า ก่อนที่เราจะพ้นทุกข์นั้นให้เราช่วยคนอื่นไปด้วย ขอให้เราพ้นทุกข์เป็นคนสุดท้าย ชีวิตมนุษย์ ในตัวเรามีทั้งหินยานและมหายานอยู่ด้วยกัน นั่นคือการมีหน้าที่ทำตัวเองให้บริสุทธิ์พ้นทุกข์ รวมทั้งการได้ช่วยเหลือกัน ทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม"*

จากปรัชญาพุทธทั้ง ๒ ยานดังกล่าว ท่านจึงได้สร้าง **วัดอ้อน้อย** และ **โรงเจหอคุณธรรมฟ้า** ไว้ด้วยกันเพ ื่อเป็นสัญลักษณ์ของหินยาน และมหายาน และเป็นกุศโลบายอันเลิศให้เป็นแหล่งก่อกำเนิดหนทางการพัฒนาจิตให้ละเอียดอ่อน เหมาะสม พอเหมาะพอดีสำหรับแต่ละบุคคล และได้เริ่มโครงการสร้าง **พระมหาพุทธพิมพ์ "พระปกเกล้า ปกแผ่นดิน"** ซึ่งเป็นพระปางนาคปรกองค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก สูง ๖๐ เมตร บริเวณด้านหน้าวัดอ้อน้อย เพื่อปกปักรักษาคุ้มภัยให้ผืนแผ่นดินไทย

การงานในวิถีธรรม

การพัฒนาปัญญาในแนวทางสัมมาทิฐิ และสัมมาสติ ท่านได้พัฒนาและรังสรรค์เทคนิควิธีการเจริญสติกรรมฐานที่หลากหลาย ที่เหมาะสมกับศิษย์แต่ละบุคคล เพื่อให้ได้พัฒนาความรู้ตื่น ฉลาด สว่าง สะอาด และสงบ เช่น สติปัฏฐาน ๔ วิถีจิต อาการจิต ๑๐ อย่าง ลม ๗ ฐาน ปราณโอสถ

สุญญตสมาธิ สมาธิพระโพธิสัตว์ เท้านารี ลมหายใจอักษรสวรรค์ เป็นต้น

ในปี ๒๕๔๒ ท่านได้มอบหมายให้ศิษย์ฆราวาส ก่อตั้ง **มูลนิธิธรรมอิสระ** เพื่อดำเนินงานเผยแผ่พระธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ และการงานเพื่ออนุเคราะห์แก่มหาชน รวมทั้งก่อตั้ง**มูลนิธิอโรคยาศาลา** ในปี ๒๕๕๓ เพื่อร่วมดำเนินงานเผยแผ่ธรรมะต่างๆ จำนวนมากนับแต่อดีตถึงปัจจุบัน อาทิเช่น

- การบรรพชาอุปสมบทสามเณรและพระภิกษุ ภาคฤดูร้อน ปีละประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ รูป ตั้งแต่ปี ๒๕๓๒ – ปัจจุบัน รวมจำนวนผู้ได้มีโอกาสบวชเรียน ศึกษาพระธรรมถึง ๖,๐๐๐ คน
- การอบรมพระวิปัสสนาจารย์ จ.นครปฐม ในหลักสูตรสติปัฏฐานสูตร
- โครงการอบรมพระศากยบุตรกู้วิกฤต เพื่อจัดส่งพระศายกบุตรไปประจำ ณ วัดร้างในชนบท เพื่อสั่งสอนธรรม เป็นที่พึ่งแก่ประชาชนในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ ปี ๒๕๔๑
- โครงการธรรมศึกษาในโรงเรียน จัดส่งพระภิกษุไปสอนธรรมะในโรงเรียนในโครงการ ๒๘ แห่ง
- แสดงธรรมแก่ประชาชน องค์กรหน่วยงานต่างๆ รวมทั้งอบรมเจริญสติกรรมฐาน แก่พุทธศาสนิกชน ณ.วัดอ้อน้อย ปีละไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ครั้ง
- โครงการสงเคราะห์อาหารกลางวันเด็กนักเรียนยากไร้ ในเขต อ.กำแพงแสน และใกล้เคียง จำนวนวันละ ๖,๐๐๐ คน ในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจไทย ๒๕๔๑
- ก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนธรรมอิสระ ภายในวัดอ้อน้อย เพื่อรับเด็กหญิงชายที่ด้อยโอกาสให้ได้เรียนหนังสือต่อในระดับมัธยมศึกษา
- โครงการแจกมหาทาน มอบข้าวสารอาหารแห้ง ยารักษาโรค แก่ผู้ยากไร้ และมอบทุนการศึกษาให้เด็กยากไร้ ในโอกาสต่างๆ เช่น วันเด็ก วันสำคัญทางศาสนา หรือเมื่อเกิดภัยธรรมชาติส่งผลกระทบต่อประชาชนที่ต่างๆ

- ช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิ โดยการสร้างบ้าน มอบเรือ และห้องสมุดให้ชุมชนหมู่เกาะลันตา จ.กระบี่ จัดส่งพระภิกษุ จากวัดอ้อน้อย และพระวิปัสสนาจารย์ ไปประจำ ณ วัดร้างในพื้นที่ ชายแดน จ.นราธิวาส เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ชุมชนชาวพุทธที่จะอยู่ในพื้นที่รักษาแผ่นดิน

- โครงการคลินิคอโรคยาศาลา จัดอาสาสมัคร แพทย์ พยาบาล ตรวจรักษาประชาชนในพื้นที่ห่างไกล และมอบยาสมุนไพร

หลวงปู่พุทธะอิสระ ได้อบรมศิษย์อยู่เสมอว่า **วิถีของพุทธ** คือ วิถีของการที่มีปัญญานำพาชีวิต มีชีวิตที่เรียนรู้ศึกษาวิชชาแล้วเกิดปัญญา มีปัญญานำพาชีวิต **วิถีของวิชชา ปัญญา และชีวิต จึงเป็นเรื่องเดียวกันที่ไม่สามารถแบ่งแยก** การงานทั้งหลายทั้งปวงจึงเป็นหนทางหรือมรรคาในการขัดเกลาพัฒนาจิตวิญญาณแห่งพุทธะให้แก่เหล่าศิษย์ ทั้งพระภิกษุ สามเณร และฆราวาส **นี้คือพัฒนาการของชีวิต คือการพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ และเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้ เป็นการมองโลกทั้งจักรวาลและสังคม คือแนวคิดและหนทางแห่งพระโพธิญาณ** ที่พระคุณท่านหลวงปู่พุทธะอิสระนำมาปฏิบัติเป็นแบบอย่างตลอดชีวิตของท่าน และได้ปลูกฝังเมล็ดพันธุ์ จิตวิญญาณแห่งพุทธะนี้ไว้ในหัวใจศิษย์ทุกรุ่นให้ได้เรียนรู้ และลงมือปฏิบัติ เพื่อสืบทอดจิตวิญญาณอันทรงคุณค่านี้สืบต่อกันไป ดังบทโศลกคำสอนที่ว่า

> **“ ลูกรัก..คราใดที่เจ้าพึ่งตัวเองได้**
> **เป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้**
> **เจ้าคือเชื้อสายพระพุทธะ ”**



ร่วมทำบุญ บริจาคโลหะ ทองเหลือง ทองแดง

สร้างพระมหาพุทธพิมพ์ "พระปกเกล้า ปกแผ่นดิน"

พระปางนาคปรกขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย

ซึ่งจัดสร้างขึ้นตามดำริขององค์หลวงปู่พุทธะอิสระ เพื่อปกป้องคุ้มภัยแผ่นดินไทย

สูง 60 เมตร หน้าตัก 30 เมตร ณ วัดอ้อน้อย อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

หรือบริจาคเงินเพื่อนำไปซื้อโลหะเพื่อสร้างพระนาคปรกได้ที่
ธนาคารนครหลวงไทย สาขากำแพงแสน
ชื่อบัญชี วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ)
เลขที่บัญชี 358-2-20289-2 (ออมทรัพย์)

ต้องการใบอนุโมทนาบัตร กรุณาแฟกซ์ สลิปโอนเงินมาที่ 034-204-818
หรือสอบถาม โทร. 034-204-815 034-204-823 034-204-738 กด 0
เวลา 9.00-11.00 น. และ 13.00-17.00 น.

สื่อธรรมะ

- **รายการโทรทัศน์**

อาทิตย์ 06.00 – 06.30 น. รายการ "อาทิตย์สดใส" ททบ.5
ศุกร์ 05.00 – 05.30 น. รายการ "วิถีธรรมวิถีไทย" ททบ.5
ศุกร์ 06.00 – 07.00 น. รายการ "อโรคยาศาลา" Astv ช่องเถ้าแก่
ศุกร์ 06.00 – 07.00 น. รายการ "ประเด็นข่าวประเด็นธรรม" Astv ช่อง News 1 (สด)
เสาร์ 10.30 – 11.30 น. รายการ "ธรรมะบันเทิง" TNN2

- **วิทยุ**

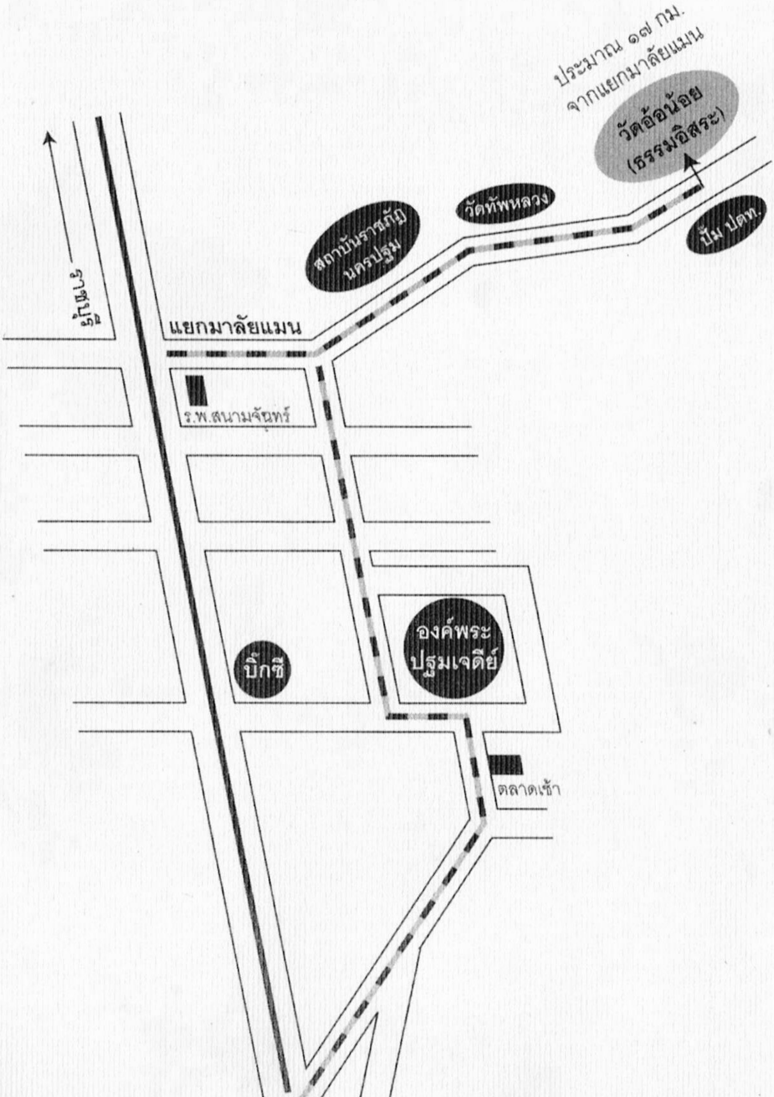
วิทยุชุมชนวัดอ้อน้อย FM. 95.25 MHz
วิทยุ "ธรรมะบันเทิง" FM 98.5 MHz เสาร์ 22.00-23.00 น.
(ตั้งแต่เดือนมกราคม 54 จะเปลี่ยนเป็นเวลา 06.00 – 07.00 น. จะเป็นวันใดจะมีการแจ้งให้ทราบต่อไป)

- **อินเตอร์เนต**

รับทราบข่าวสารจากวัดอ้อน้อย ปฏิทินแสดงธรรมหลวงปู่ รับฟังเสียงธรรม และถามตอบปัญหาธรรมะ โดยหลวงปู่พุทธะอิสระ

www.onoi.org

www.facebook.com/buddha.isara



แผนที่วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ)

ต.ห้วยขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

โทร. (๐๓๔) ๒๐๔-๒๗๔, ๒๐๔- ๘๒๒

รถประจำทางที่ผ่านวัดอ้อน้อย

รถปรับอากาศ สายกรุงเทพฯ - ด่านช้าง

ขึ้นรถได้ที่สถานีขนส่งสายใต้ ปิ่นเกล้า



วิชาปราณโอสถ มีอยู่ 3 ขั้นตอนที่จะต้องเริ่มฝึกหัด

1. **กาย** สมดุลของกาย ประกอบด้วย 3 อ. คือ อาหาร อากาศ อาการ
2. **จิต** เรียกว่า ความสมดุลของอารมณ์ การควบคุมจิต ให้อยู่ในที่ตั้งอันเหมาะสม ไม่กระเพื่อม
3. **ปราณ** สมดุลปราณ คือสมดุลลมหายใจ และสมดุลธาตุ 4 รักษาลมหายใจให้สม่ำเสมอ เหมาะสม

www.facebook.com/buddha.isara

www.onoi.org

วัดอ้อน้อย(ธรรมอิสระ) ถ.มาลัยแมน ต.ห้วยขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

โทรศัพท์: 034-204-738, 823, 815 แฟกซ์: 034-204-818, 820

ISBN 978-974-496-228-7

9 789744 962287

ปราณโอสถ

หลวงปู่พุทธะอิสระ